बोध न होगा उसका उपकार उससे कभी नहीं होसक्ता यह शोचकर हमको उत्साह ज्ञआ कि जो इस पुस्तकका उल्था अंगरेजीसे हमारी देश भाषामें होजावै तो निःसन्देह यहांकी स्त्रियोंका भी बड़ा उपकारहो जो स्त्री पढ़ीहैं वे अपनेआप उसको पढ़कर पुस्तकमें लिखेज्ञये साधनों को जानलेंगी और अपना हितदेखकर उनपरचलेंगीं और जो नहींपढ़ीं उनको उनके पढ़ेलिखे पतियों की द्वारा लाभहोगा॥

उल्था करनेमें यह सन्देह खड़ाज्ञआ कि इस देशमें अनेक बोलीहैं यह उल्था किस बोली में अधिक हितकारी होगा आजकल नागरी और उर्दू दो बोलियोंका चलाव अधिकहै नागरी तो हमारी आदि बोलीहै परन्तु उर्दू भी इस देशमें बज्ञतकालसे है और उसका प्रचार बढ़ते २ अब ऐसा फैलगया है कि हमारे घरोंमें स्त्रीं भी अपनी बोलीके शब्दोंकी ठौर उर्दू शब्द बोलते २ और सुनते २ आदिबोलीके बज्ञतसे शब्द भूलगई हैं उर्दू मिलेभुले शब्द उनको सहल और अपनी बोली के जानपड़ते हैं अब जो उनसे भूलेज्ञये शब्दबोले जावैं तो उनके अर्थको ठीक न समझैंगी और समझैंगी तो बज्ञत समझानेसे यह पुस्तक स्त्रियों के समझने और उन्हीं की भलाईके हेत लिखी जातीहै इसलिये उचित समझा कि उसहीबोली में लिखीजावै जिसको वे बिनासमझाये अपनेआप

समझ सकैं इसही कारण यद्यपि यहसब पुस्तक यथाशक्तिनागरी सीधीबोलीमें लिखीगई है परंतु कोई २ शब्द जिनकी ठेठ भाषा हमको सुगम नहींमिली या उनकीठौर संस्कृतके कठिन या बे-जाने शब्दोंके लिखनेकी आवश्यकता देखी तो उनको केवल उर्दू होनेहीके कारण दूरनहीं किया परन्तु फिरभी उर्दूशब्द बहुतकम आने पाये हैं नागरी लिखनेमेंभी संस्कृतके बड़े और कठिन शब्दोंको यथाशक्ति बचाया है और जहां संस्कृत के शुद्ध और पूरेशब्दोंको अपनी दिन रात्रिकी बोलीमें अशुद्ध और अधूरे बोलते पायाहै तो उनको वैसाही रहने दियाहै शुद्धकरके बोलीके बिपरीत नहीं लिखा ॥

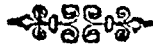
यह भाष्योहित उस अंगरेजीग्रन्थका पूरा उल्था नहींहै मूलमेंसे कुछ २ छोड़दिया गयाहै अपने प्रयोजनका जितना देखा वह सब लेलियाहै अक्षरार्थपर सामान्य और भावार्थ पर मुख्य दृष्टि दी है और जो २ रीति बर्त्ताव ऋतुभेद और देशभेद के अनुसार अपने देशमें नहीं हैं उनको तथा उनके साधन और नियमोंको इस उल्थामें नहींलिखा और कहीं २ इसदेशके मिलानसे घट बढ़ करदियाहै न सब औषधि पूरी २ लिखीहैं क्योंकि अंगरेजी औषधिका अभी ऐसा प्रचार यहां नहींहै कि जिनको स्त्री या सामान्य पुरुष समझसकैं फिर ऐसी बातोंको लिखकर ह्या पु-

स्तकको अधिक बढ़ादेनेसें कुछ फलित नहींदेखा ॥

इस उल्थाके करनेमें बड़ीहानि यहरही कि हमको सहायता नहींमिली कामसे छुटकारा भी नपाया और छः महीनेके भीतरही सब हाल ऊआहै अर्थात् उल्था करना उसको सोधना और फिर लिखना इससे पूरा सम्भवहै कि पुस्तक जैसीचाहिये नहीं लिखीगई तथापि इसके छपाने में यह लाभ सोचाहैं कि इसको देखकर कोई योग्य सत्पुरुष इस प्रकरणमें किसी उत्तमतर पुस्तकके लिखनेको उद्यतहोजावैं और अपनेदेश की भलाईके कारणहों इसलिये हमको आशाहै कि पाठक औरपरीक्षकगण उदारचित्तसे पुस्तक को पढ़ैंगे हमारे मनोर्थपर अधिक दृष्टिदेंगे और उसके दोषोंपर कम जावेंगे ॥

जहां चिन्ह (?) हो ऊपरके पदको प्रश्न सम-झना चाहिये और जहां ऐसी ( ) कुण्डली हो वहां जानना कि उसके भीतरका लिखापद केता उससेऊपरके लिखपदका अर्थहै कै पुस्तकके सूत्र से कोई न्यारीबातहै वा किसी औरका लेखहै ॥

कोटा
फ़रवरी सन् १८८३ } रघुनाथदास

सूचीपत्र

भूमिका ॥

छन्द ॥

तियबाणीहै रागमनोहरज्यों । पतिको सुघड़ी मुसक्यानिहै त्यों ॥
निर्दोष है चुम्बन वाको यथा । परिरक्षक वाकोहै हाथ तथा ॥
गृह उद्यम नारि अचल धनहै । भंडार पति गृह बर्त्तन है ॥
अबमोत भले अधराजो भये । पतिशोक हृदयगृह पाइगये ॥
पतिको हितकारी बड़ी प्रबला । विनती हरिआगे करी अबला ॥

दोहा ॥

मनुज सुलक्षण के विषे रत्नपरम यहमानि ।
आभूषण मंजूषिका सुंदर शोभा खानि ॥
रक्षक देवी पुरुषकी गृहणी दई बनाइ ।
द्विगुणकरे सुखसुपतिके बांटति दुखसमुदाइ ॥
संसारिक सबसंपदा तिनमें उत्तम नारि ।
जानोदारुणशापफल मिलहिदुष्ट जिहिंनारि ॥

उचित होगा कि मासिक रज गर्भाधान जाये की पीरें और दूध पिलाने के निरूपण से पहिले इस पुस्तक की आदि में नईबहू को कुछ उपदेश कियाजावै ॥

भार्य्याहित ॥

१—यह प्रकरण शरीर की नीरोगताका है अर्थात् इस पुस्तकमें देहसाधन टूटेशरीरको फिर करसे बनालेना और नीरोग शरीरकी रक्षाकरने का बखान होगा रोगसे शरीरका बचाना मनुष्य का सब से मुख्य विचार होनाचाहिये परन्तु जबतक बहुतकाल और चित्त लगाकर पहिले उस्का निर्णय और फिर साधन न कियाजावैगा इस धर्मका निर्वाह कठिन होगा यह मनुष्य देह रोग भूमिहै बहुधा चल विचल होहोजाती है वह तो एक प्रकार का सुघड़ और गुथाहुआ यन्त्र है जो एकसी गति पर ठीक २ चलाजावै तोही अचम्भा है ॥

२—अब जो यहां उपदेश कियाजाता है बड़ाही हितकारी है सुंदरी को उस्पर पूरा २ चित्त लगानाचाहिये क्योंकि देखो कितनी भार्या रोगिल शरीर से टूटीं और बांज दृष्टिमें आतीं

हैं हिसाब लगाओ तो नीरोग स्त्रियोंसे रोगिनी अधिक होंगी इस्के बहुतसे हेतु होना चाहिये जन्मके समय जिस स्त्री का शरीर सब भांति भरापूरा था अब वहही शरीर रोगोंका मारा जीर्ण होरहा है परमेश्वरने स्त्रियों को सन्तान दायी रचाहै कि उन्से सृष्टि बढ़ै अब जो उन्में यह शक्ति नहीं रही तो निःसंदेह उन्में कोई बिकार खड़ेहोगयेहैं जिन्से उन्की यह गति हुई है अब आगे २ इन्हीं बिकारोंके कारण दिखाये जावेंगे जिन्से परिणाम को स्त्री बांज होजातीहै उन्के रोकने और नाश करनेके उपाय भी लिखे जावेंगे तथा शरीरके हित ऐसे २ नियम सुझाये जावेंगे जिन्के साधनसे देह रोगसे बचीरहै और बिगड़ाहुआ शरीर फिर बनजावै ॥

३--जब भार्या शरीर से पुष्ट होगी तो केवल संतान दायीही न होगी किन्तु जो बालक जनेगी वे भी शरीर से पुष्ट उत्पन्न होंगे यह कामना स्त्रियोंको मुख्य होनीचाहिये क्योंकि दुर्बल और रोगी संतान होने से केवल माता पिता कोही चिन्ता नहीं होती उस संतान को भीबड़ा दुःख

और भाई बंधुओं को शोक होताहै सिवाय इसके यह भी शोचनाचाहिये कि येही पुत्र और कन्या किसी समयमें अपनेदेशके स्त्री पुरुष होंगे और उस्की कीर्त्ति और प्रताप उन्हीं से है अब विचारकर देखो कि संतानका पोढ़ा और बलवान् होना कितना आवश्यक है ॥

५- स्त्रीको उपमा फलनेवाले वृक्षकी दीजाती है और बालक को उस्के फलकी सबलोग जानते हैं कि बोदे वृक्ष में उत्तम फल नहीं आता इसी प्रकार रोगिल माताकी संतान सुघड़ नहीं होती बोदे वृक्षमें प्रथम तो फल आताही नहीं और जो आता भी है तो ओछा और गतरस होता है सो कैतो आदिमेंही कच्चा गिरजाता है और जो तोड़ भी लियाजावै तो निकम्मा रहता है इसी प्रकार रोगिल भार्या के संतान कैतो होतीही नहीं स्त्री बांज रहजाती है या बे ऋतु के फल समान बहुधा उस्को गर्भपात होजाता है और जो सन्तान होती भी हैं तो ठिँगने रोगी बालक जन्मते हैं आयु उनकी थोड़ी होतीहै और जो अवस्था अधिक पा भी जातेहैं तो भुगत २ कर

अपने मरनेके दिन पूरे करतेहैं जैसे बबूलके वृक्ष
से आम फलका लाभ और कांटोंमें फूलका मिल-
ना असम्भवहै वैसेही रोगिनीमाता पिताकेघरमें
नीरोग बालकका जन्महै इससे यह बात पाईगई
कि रोगिनी माता पिताके बालक भी रोगीहोंगे
और यहबात ऐसी पक्कीहै जैसे दिनके मुंदे राति
का होना इससे उचितहै कि जो स्त्री पुरुष रोगी
होवें विवाह अपना बहुत समझ बूझकर करें
क्योंकि कण्ठमाला और उन्मादके सिवाय और
भी बहुतसे रोग ऐसेहैं कि जिसके शरीरमें होवें
उसके वंशमें भी चलेजातेहैं इसीहेतु उन मनुष्यों
को भारी पातक होताहै जो रोगी और निर्बल
होकर विवाह करतेहैं ॥

६—परन्तु जो भार्या नीरोग और बलवान्
होनाचाहैं तो उसकेलिये यत्नकरैं केवल इच्छा
करनेसेही नीरोगता उनको न होगी पहिले नी-
रोगता का बीज बोवें तब उसका फल पावेंगी
साधन जब पहिलेही पहिले कियाजाताहै तो
उसमें बहुधा रुचि नहीं होती परन्तु जैसे और
बहुतसे कामों में अभ्यास करने से रुचि होने

लगती है इसमें भी होजाती हैं दृष्टान्त आलसी स्त्री जिसको पलँग से प्रीतिहै उसको प्रातःकाल का उठना प्रसन्न न आवेगा परन्तु देह नीरोग रखनेको तरके उठनाही पड़ेगा और अंतमें उसी को सुख मानेगी ढीली ढाली स्त्रीको चलना फिरना भारीहै परन्तु इसके बिना शरीर यथार्थ में प्रबल नहीं रहसक्ता और अभ्यास करनेसे फिर वहही बिहार होजाता है जो स्त्री कम न्हाती है उसको जल रोगीके समान पुरकस न्हाना सुहाता नहीं परन्तु देहका रोगसे बचाव तबहीं होगा जब नित देह मल २ कर धोईजावेगी और न्हाते न्हाते फिर उसीका चस्का पड़जाताहै परन्तु बिना श्रम उठाये ये नियम सध नहींसक्ते और येही क्या संसारमें कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो बिन श्रम मिलती हो फिर क्या नीरोगता ऐसी उत्तम द्रव्य नहींहै जिसके लिये श्रम कियाजावे सचतो यहहै कि सब लाभ मिलकर भी नीरोगता के पदसे नीचेहैं क्योंकि बिना नीरोगता के जीवन भारी होजाताहै और नीरोगता पाकर वहही जीवन आनन्दरूप होताहै यह शोचकर

हे सुन्दरी चेतो जीवन बालकों का खेल नहींहै जो अपनी भलाई माता बनना तथा नीरोग बालक का जनना चाहती हो तो कालको वृथा मत गमाओ यह बड़ी हानिहै कि पहिले सुंदरी सोती रहतीहैं आतीहुई व्याधिको नहीं देखतीं और जब उसने आनपकड़ा तब फिर बिकल होजाती हैं आदिमें जब रोग धीरे २ बढ़ता जाताहै तब चेत नहीं करतीं और जब वह देहमें लीनहोगया तो फिर उसकी औषधि नहीं बनपड़ती किवाड़ तबतक खुले रखतीहैं कि चोरी होजातीहै उपाय तब करतीहैं जब वह किसीकामका नहींरहता॥

७—आलस्य बहुतसे रोगोंका मूलहै उनको उत्पन्न करताहै और फिर पालन और पोषण करताहै और जनन शक्तिका तो पूरावैरीहै ठलुवा मनुष्य दुःखभाजन होजाताहै एक कन्याकीकहानीहै कि यद्यपि उसको सब प्रकारके सुखप्राप्तथे परन्तु उसने अपनेभाग्यको दोषहीदिया कि मुझ को कुछ काम नहीं करना पड़ता जिससे चित्त प्रसन्न रहै इससे तो टहलनी होती तो अच्छाथा कि अपना पेट भरने को काम तो करनापड़ता॥

८—निःसन्देह ठलुवाई बड़ीही कठिन होती है बहुत देखनेमें आयाहै कि धनवाली स्त्री जिन को भांति २ के सुख और विहार प्राप्त हैं उनको जीवन अपना भारी होरहाहै एकदिनको भी वे शरीरसे सुखी नहीं रहतीं यह जीना नहीं है शरीरपर एक पूरा बोझहै जिसकेमारे कहींजाओ आओ कैसेही रुचिर और आनंद भवनमें रहो परन्तु निराशा चित्त पर छाई रहती है और जो मनुष्य शरीर से प्रसन्न है उसको यहही जीवन सत्य सुख और संसार के परमानंद भोगने का कारण होजाता है अब इसीसे देखो कि नई बहूओंको ऐसे उपदेश का होना कितना आवश्यक हैकि जिस्से उन्को नीरोगरहनेके उपाय बिदित होजावें॥

९—जिस वर्षमें बहू अपनेसासुरेमें आवे उसीमें उस्को अपनेशरीरके बनाने और पुष्टकर-नेका साधन करना मुख्यहै जिस्से वह जननेकी राहपर लगजावे परन्तु कैसे खेदकी बातहै कि इन्हीं बारह मास के भीतर उस्के शरीर की वह दुर्गति होजाती है कि जिस्से परिणामको बांज

हो बैठती है आज कल सासुरे आनेपर बहू म-
हीनों तक घरमें भीतर बिठाई जातीहैं समय बे
समय परभी हेती व्यवहारियोंमें जाती आतीहैं
और अबेरी सोती है ये सब उस्को अहित है
औरअंतमें इन्हींकी भरमारसे गर्भपात और अ-
काल जनन होताहै या मरा बालक जनमता है
नितके नितरातिको बहुत जागने और फिर कुस-
मय प्रभात कालके सोने से बल क्षीण होता है
हेतु यहहै कि प्रभातका समय उठने औरचलने
फिरनेका होता है सोनेका नहीं उस्पर भी जो
राति को अधिक जगैगी प्रातःकाल कितनाही
सोवैशरीर उस्का भारीऔरथकासा रहैगा जिस्से
दिन भर फिर किसी अर्थकी नहीं और जोपख-
वारों और महीनों तक रातिको अबेरी सोवैगी
उस्को अवश्य कोई न कोई रोग उठ आवेगा
अथवा शरीर उस्का निबल पड़कर जनन शक्ति
और नीरोगता में फेर पड़जावेगा॥

१०---जो स्त्री देखादेखी भोग राग में लीन
रहतीहै और अपने बेबश छोटे बालक के पालन
और पोषणका खटका नहीं रखती अथवाऊपरी

धाइपर उसको छोड़बैठतीहै वहपशुसेभी अधम है क्योंकि पशुभी अपनी प्रजाके रखने औरपा-लनेपर बहुत चत रहताहै ॥

११---एक कविने कहा है कि संतान बिना घर ऐसा सूना लगता है जैसा बेफूलका बागया बे तोतेका पिंजरा स्त्री के स्वभावमें सबसेमुख्य संतान की कामना बनाई है और उसके अभाव में उसका कोई प्रतिफल नहीं समझा जाता स्त्री को उसकी अभिलाषाही रहतीहै उसके जीवनको जैसा आहार और पवन का मिलना अवश्य है उसीरीति संतान का है जो यहबात सच है तो इस हमारे उपदेश पर पूरा चित्त लगाना और उसके अनुसार बर्त्तना बहुत हित कारी होगा ॥

१२--- पहिलीही बर्षमें नई बहूको निश्चय होजाताहै किवह शरीरसे प्रसन्न और पुष्टरहेगी या रोगी और निर्बल अपनी संतान की माता होगी या बांज रहेगी और जनेगीतो पुष्टबालक होंगे या दुर्बल और लंबे होंगे या ठिंगने और नीरोग जनेगी या रोगी जिनपर यह दोहा भला मेंफबता है ॥

दोहा ॥

उपजैहैं दुख भोग को त्रास परी हैरानि।
तरुणाई बिलपत कटी जरा क्लेशकी खानि ॥

जोबांज रहीतो मानों संसारमें आनेकामुख्य सुख और प्रयोजन उस्का अधूरा रहा क्योंकि इस कहने और समझने का सुख स्त्री को अपार होताहै कियह संतान मेरीहै ॥

१३---जिन मुख्य प्रयोजनों से स्त्री संसार में आई है उन्का स्मरण उस्को अवश्य रखना चाहिये अर्थात् नीरोग बालक का उत्पन्न करना अपनेपति संसान तथा मनुष्य जातिके साथउचित धर्मका निबाहना और नीरोगता की महिमाको जान लेना एक सज्जन ने कहा है कि पहिला धन नीरोगता है संसार में आनेका जो कृत्य है उस्को मतभूलो ॥

१४---बहूको उचित है कि नित चलाफिरी कियाकरै पर इस्के कारण अपने घरके कामधंधे में हानि न पड़ने दे यह सीख स्त्रीमात्र को परम हितहै परन्तु इस्का अर्थ यह नहींहै कि जोस्त्री मर्य्यादाके कारण बाहर निकसती पैठती नहींहैं

या कम आती जातीहैं वेअब इसचला फिरी के मिससे सड़कोंपर डोलैं घरसे बाहर चलना फिरना उन्हींके योग्यहै जोअपने कुल याजाति की रीति के अनुसार बाहर जानेआने में दोष नहीं गिनतीं जोघरसे बाहर नहींजाती या कमजाती हैं उन्को इससीखके सार फलपर दृष्टिकरके अपने शरीरका रक्षण करना उचितहै--क्योंसमझें कि प्रयोजन चलाफिरीसे शरीरसे श्रमलेना है जोसब गृहस्थोंके घरमेंभी एकछोटा पूरा आंगन या कोई एकदोछत अवश्य होगी अबदेखोजोस्त्री अपने आंगनहीमें काम बेकाम दशबार फिरैंगी उन्के शरीरको कुछु न कुछु श्रमपड़ेहीगा और जो दशबार छतपर चढ़ैंउतरैंगी उन्को उस्से भी अधिक श्रमहोगा जोस्त्रीबाहर नहींजासक्तीं उन्को यहही चलाफिरी बैठेरहनेसे हितहै कि अपनेघर मेंही चलने फिरने और उतरने चढ़नेका अभ्यास करैंजैसेएकदिन दशबारचलैं याचढ़ैंउतरैंतो दूसरे दिन बारह या पंदरहबार तीसरे दिन १८ या २० बार इसीरीति अपने २ बलके अनुसार चलाफिरीको क्रमसे बढातीजावैं अधिक चलाफिरी

केगुण येहैं किउससे छातीफैलतीहै कंधेपीछेको झुकजातेहैं देहबँधजातीहैं किसी भांतिका भोजन करो सब पचजाताहै मलसे कोठाऐसा शुद्धरह-ताहै जैसा औषधि खानेसेभी नहींहोता मुखका रंग उजलाहोजाताहै कपोलोंपर ललाईआजाती है और आंखोंमें तेजबढ़जाता है यथार्थमें चला फ़िरीसे बढ़कर सुंदरता देनेवालादूसरानहीं है उत्तम मदके पीने से जैसा मन लहलहा होजा-ताहै वैसाही चला फिरी से पर इस्में एक गुण अधिक औरभी है किमद पीने के पीछे मस्तक पीड़ा होती है इस्में कोई पीड़ा आगे पीछे नहीं होती–अधिक चलाफिरी करने से जो स्त्री अब ठिंगने २ बालकजनतीहैं उन्हीं के पांचहाथ की संतान होनेलगैगी फलित यहहैकि चला फिरी कीजो बड़ाई कीजावै वहथोड़ीहै सुख--बल--नी-रोगता--औरसुंदरता सबको हितहै हां गर्भवती स्त्रीको चला फिरी शोचबिचारपर करना उचित है परंतु जितनी चला फिरी उस्का शरीर सह सकै-उतनी उस्को भी करना योग्य है क्योंकि इस्से स्त्री उन अनेक ब्यथाओं से बचती है जो

गर्भ रहनेकी दशामें हुआ करताहै विशेषकरयह चला फिरी उस स्त्रीका हितहै जिस्के पहलौठी का गर्भ रहाहो ॥

१५-- गरमी ऋतु से भी अधिक जाड़ों में चलना फिरना अवश्यहै इस्में शीत और पवन का भय छोड़दे हां गरम कपड़े पहिरै इसरीति जो पवनलेवेगी तो कपोलसुरङ्ग और नेत्र सुंदर होजावेंगे--स्त्री आलस को छोड़दे और साहस करने से उस्का छूट जाना कठिन नहींहै स्त्री नीरोग रहना चाहै तो नित बंधेजसे चलाफिरी करै बिना बंधेजके उस्का गुण मारा जाताहै ॥

१६--इस देहकी रचना ऐसीहै कि सबअंग उस्के श्रम करना चाहते हैं कर्मेन्द्रिय थकवाई चाहतीहैं श्वासस्थान (फेंफड़े) निर्मल पवनकी बांछा करते हैं घरके भीतरकी रुकी पवन उन्को प्रसन्न नहीं आती शरीरमें रुधिर भी घूमा चाहै इस घूमनेकी गति बढ़ाने को बेगाबेगी चलना अवश्यहै एक स्थानपर बैठारहना उस्को भारी है--संसार आलस के लिये नहीं रचागया अपने चारोंओर देखो कोईबस्तु स्थिर न पाओगीसब

चलते फिरतेरहते हैं इसमें संदेह नहीं कि आ-
लसी मनुष्य दुखी और रोगी रहते हैं जगत् में
श्रम और उद्योग के समान कोई बस्तु नहीं है
केवल आहार और औषधिसे ही रोगदूर नहीं
होता इससे उद्योग करना अवश्यहै शरीर की
रक्षाके निमित्त सब स्त्रियों को और विशेष कर
रोगिल स्त्रियोंको घरका काम धंधा और चला
फिरीसे अधिक उत्तम और दूसरी औषधि नहीं
है न कोई निर्मल पवन और गमन से बढ़कर
सुंदरता देनेवाला है जो स्त्री पवन और घाम
को लेतीहैं उनके मुखका रंग निर्मल और सुंदर
होजाताहै ॥

१७--बहुत स्त्री इसी कारण नीरोग हैं कि
पांव उन्के सदाफेरेरहतेहैं औरवेउन्सेकामलेती
रहतीहैं उन स्त्रियोंकोभाग्यहीन जानों जोअपने
पांवोंसे कामनहीं लेतीं उन्के बांट रोग भोगना
आयाहै क्या कहाजावै कोई २ स्त्री तो ऐसी
जमके बैठतीहैं कि मानों वहांहीं गड़गई--बहुधा
ऐसी स्त्रीआतुरजीहार और मूर्छारोगिनहोजाती
हैन इस्में कुछ आश्चर्यहै उन्को जो रोगनहो वह

थोड़ाहै जबतक वे अपने उन कुढंगोंको न छोड़ें-
गी अर्थात् दैवी औषधि--श्रमसाधन औरनिर्मल
पवन--न लेवेंगी उन्के सुधरनेकी आशा नहीं॥

१८--देखो हमारे ऊपर कहेको उलटा न
समझलेना हमारा आशय यह नहीं हैं कि लटी
निबल स्त्री जिस्ने पहिले श्रम कभी न किया
होवै एक संगही श्रम डटकर करने लगै--ऐसा
भूलकर भी न करना जैसे छोटेबालकको धीरे२
चलना सिखाते हैं उसी रीति निबल स्त्री को
श्रमकरनेपर लगाया जावै-- पहिले रिंगती से
चलै उस्के पीछे थोड़ा २ पांव उठाचलै सहसा
और वेशोचे कुछ न करै जो बालक चल नहीं
सक्ता अगरवह पहिलेही दौड़ चलेगा तोनिस्सं-
देह ठेवा खाकर गिरपड़ेगा ऐसेही स्त्री का
चलनाहै उस्को अभ्यास करना चाहिये विना
चलाफिरीके शरीर नीरोग औरबलवान् नहोगा
प्रातःकालकी चलाफिरीका गुण अधिकहै इतना
सांझका नहीं क्योंकि वर्षाका पानीभी ऐसीठंढ
नहीं करता जैसी सांझकी ओस करतीहै॥

१९--बहुतेरी स्त्रियोंकेपास पवनका लेशभी

नहीं जाने पाता--उसका फल यह होता है कि उनके कपोल पीले कुरंग सुपेद पड़जातेहैं ललाई रुधिर की नहीं रहती या क्षईरोगी कैसारंग हो जाता है जिससे शरीर को दिन पर दिन क्षीण होना निश्चित होता है ॥

२०--अग्निपर तापनेसे मुखकी शोभा जाती रहती है बर्णउसका मैला चितरंग और पीलापड़-जाताहै--मुखका उत्तमबर्ण उसी स्त्रीकादेखने में आयाहै जोजाड़ोंमेंभी अग्निके पासनहीं जाती॥

२१--अग्निके पास बैठनेसे शरीर ढीलाठंढा और शिथिल पड़जाताहै--और अजीर्णभीहोजा-ताहै--तापनेके पीछे और अधिक ठंढ लगती है और ऐसेमेंसरदी(श्लेष्मा)भी होजातीहै हाथपांव में बिवाई पड़जातीहैं जिसस्त्रीको ठंढ लगरही है तापनेसे उस समय तो उसका शरीर गर्माजावेगा परंतु जब अग्निसे अलगहोगी ठंढ उसको बहुत अधिक लगेगी--अग्निका सेवना नीरोगता बल औररूप को नाश कर्त्ताहै शरीरको ढीलाकरदेता है और गांठे अग्निकी गर्मीसे बादी पड़जाती हैं पेट निबल और गड़बड़ होजाताहै क्योंकि अति

गर्मीसे उदर छुनजाताहै और उससे मंदाग्निहो-
जाती है--अजीर्ण से शरीर शिथिल होजाता है
इनका परस्पर योग ऐसाहै जैसा दिन रातिका॥

२२--जबतापनाही दुःखदाईहै तो अग्नि से
पीठि सेकना उससेभी बढ़करहै--पीठि सेकने से
बहुधारोग होजातेहैं झानआने लगता है पीठि के
हाड़ को भी हानि होती है और इस हाड़ के
भीतर जो चिकनई (मज्जा अस्थिसार) है वह
टघिल जाती है और फिर उससे सबदेह निबल
पड़ जाती है॥

२३--जो उत्तम मद के पीने से मन लह-
लहा होता है वहही प्रातःकाल के पवन लेनेसे
होजाता है अंतर दोनोंमें इतना है कि मद पी-
नेसे दूसरे दिन मस्तक पीड़ा होती है पवन
लेनेसे लाभतो है हानि कुछनहीं--स्वभावसेही
इसदेहको अपने सुगम सुखों की अत्यंत बाञ्छा
रहती है और उन्के भोगने से कोई दोषपीछे
खड़ा नहीं होता है॥

२४--देह के गर्माने को तथा रुधिर के सब
अंगों में सुखपूर्वक घूमने को अधिक चला फिरी

से बढ़कर और कोई वस्तु हित नहीं है पावों का काम सवारी से लेनेमें भलाई नहीं है धन-वाली स्त्री अपने उत्तम सवारी में चलना हित मानती हैं और पावों से चलना अहित--उसका कारण यहहै कि भोग राग बड़ा माना जाता है (बनावट) बहुत चलगई है और उसीके फल रोग निबलई और बाँझपन देखनेमें आते हैं॥

२५--क्या स्त्रियों को यहज्ञान नहीं है कि इस शरीर में सैकड़ों कर्मेन्द्रियां हैं जो बिनासि-मिटे और फैले नहीं रहसक्तीं--श्वासेन्द्रिय हैं व पसरना चाहती हैं गांठें चलाफिरी की इच्छाक-रतीहैं और रुधिरको शरीरमें चारोंओर बिनाघू-मने के नहींब नता अब शोचो ये मनोर्थ कैसेसिद्ध होसक्तेहैं जबतक पूरी२ चलाफिरी न कीजावेगी॥

२६--जो स्त्री पुष्टहोना चाहे और रूपयोवन चाहे तथा अपने पतिकी प्राणप्यारी बनी रहने की वाञ्छाकरै और मनको गिराया न चाहे तो चलाफिरी करै--देखो जगत्में कोईबस्तु स्थिर नहींहै जो स्थिरहोती तो सृष्टिआगेको न चलती गमन नित्य होरहाहै॥

गमन निरंतर ह्वैरह्यो लपहुचराचर माहिं।
चक्र जगत घूमतसदा ठहरतठिकत नाहिं॥
नाहींसो फूलत फलत रहत निरामय सार।
झिझकहिं टिकतएकपलगतिजीवनआधार॥

सोही हमकोभी आरोग्य और पुष्टिके नि-मित्त उद्यम करना उचित है शरीर की प्रकृति अपने तिरस्कारको नहीं सहसक्ती-उस्के नियम दृढ़ और अमिट हैं जो उनको भंगकरताहै दण्ड से नहीं बचता॥

२७--आलस्य स्त्रीको बाँझ करदेता है--स्त्री कैसाही ऊँचापद पाजावे जो उस्को कुछकाम नहीं करनापड़े तो उस्की बड़ी दुर्गति होती है संपत्तिमें यहही महादोषहै॥

२८--जो बहुत शरीर से दुर्बलहोवे जैसी कि इसकाल में बहुत होतीहैं तो उस्को चला फिरीपर लगानाचाहिये पहिले थोड़ा २ चलावे और फिर धीरें२ चाल बढ़ातीजाय जिस्से वह अपनी सामर्थ्य के अनुसार चलने फिरनेलगे आदिमें उस्को यहआपत्ति दिखाई पड़ेगी और विकलहो उस्को छोड़देनेपर मनुआइ आवेगी

परंतु जो उस्को अपना सुख और नीरोगता प्यारेहैं तो इस साधन में दृढ़ रहना उचित है भरोसा रक्खै कि इस श्रमका (बदला) उस्को बहुत बढ़कर मिलेगा ॥

२९--दुर्बल स्त्रीको बहुधा यह व्याधिहोती है कि उस्के पांवँ ठण्ढे रहतेहैं परंतु उन्के गर्मानेको न उस्का आहार पूरा है और न चलाफिरी और पग गर्माने को इससे बढ़कर दूसरी उत्तम औषधि नहीं सोनेके समय पगोंका ठण्ढा होना अधिक जगने का कारण है उनके गर्माने को स्त्रीको उचित है कि सोनेसे पहिले आधेघंटे तक सरपट की चलाफिरी करै या अपने बच्चों के साथ दौड़ झपट खेलै ॥

३०--कोई २ स्त्रियों को एक यहही क्लेश है कि उन्का शरीर ठण्ढा रहता है और पाँव तो हिमालय होजातेहैं परंतु कारण वहहीहै कि न वे चलाफिरी पूरी रक्खैं न आहार यथार्थ करैं विशेष कर कलेवा बहुत स्त्री पेटभर नहीं खातीं पूराभोजन करने और क्षुधा तृप्ति करनेको गँवारपन मानतीहैं और चलाफिरी को नीचकर्म

ध्यान उनका इसपर जाताहै कि यह (चलाफिरी) तो कंगाल स्त्री भी करसक्ती हैं यद्यपि इनको सुखसे वाहन में चलना अच्छालगता है परन्तु यहतो कहो कि ऐसे वाहनमें चलनेसे कुछ शरीर काभी हित है--हमारा उत्तर है कभी नहीं सुख वाहनमें बैठकर चलनेमें बहुतही कम श्रमपड़ता है और चलने फिरनेमें नाड़ी २ नस २ गांठि २ और रक्त वाहनी नाड़ियों को गुणदायक बल करना होताहै ॥

३१--चलना फिरना नीरोगताका जीवयोग है और जब नीरोगता का कारण हुआ तो सुख काभीहै इसके समान कोई नहीं और इसकेविना न पूरी नीरोगता मिलै न सुख ॥

३२-- चला फिरी न करनेकेही कारण पाचक औषधि अधिक खाने पड़ती है--सत्य है कि बहुधा चलाफिरी और मित भोजन के बदले मेंही पाचक औषधि लेनी पड़ती है वे स्त्री पुरुष और बालक बड़े अभागे हैं जिनका कोठा विना औषधि शुद्धनहीं रहता जिसस्त्री की यह दशाहो उसमें कोई दोष अवश्य है उसके शरीर का क्रम

और साधन यथार्थ नहीं रहा और ऐसेमें जितनी उतावल से निर्णय और उपाय किया जावै वैसाही अच्छाहै जब बार २ पाचक औषधि लेनेपड़े तो यहही परख है कि शरीर पुराना रोगी है और कुछकाल में जीर्ण होते २ असाध्य होजावेगा--इसप्रकरण में जो कुछ कहाजावै थोड़ाहै ग्रंथकार कहते हैं कि हमने इस बारम्बार भेदी (पाचक) औषधि लेनेके कारण इतनी हानि और क्लेशहोते देखाहै कि हमको अपना धर्म निबाहने निमित्त इस निषिद्ध रीति के बिरुद्ध बोलनापड़ा--बहुतसी स्त्रियोंको ढब ऐसा पड़जाताहै कि जीवन भर वे अठवारे में दोतीन बार भेदी औषधि लेती रहती हैं उनकी कहन है कि हमको इस्के बिना नहीं सरता-पर हम फिरभी कहेंगे कि अगर वे औषधि खानेसे हठ करजावें और इन नियमों का साधन रक्खें जो इसपुस्तक में लिखेजातेहैं तो उन्का औषधि सेवन छूट जावैगा और उनको सुख और आनंदहोगापरंतुहैक्याकि इन नियमों का साधन परिश्रम और दृढ़ता चाहताहै उससे

दोगोली का खालेना सुगम दिखाताहै परंतु यद्यपि औषधि के सेवन से उस समय कुछ कष्ट नहीं होता पीछे से बड़ाही दुःख होता है--इसी से देहका स्वभाव देखकर यथायोग्य करना उचित होगा कहते हैं कि शस्त्र से इतने लोग नहींमरते जितने कि अधिक भोजन से--परंतु ग्रंथकार का विश्वास दृढ़ होरहा है कि अधिक भोजन और शस्त्र दोनों से मिलकर भी इतने नहींमरते जितने कि भेदी औषधि के सेवन से मरते हैं--भेदी औषधि लेने की ऐसी भारी कुचाल फैलगई है कि अब वैद्यसे बढ़कर उस्का मिटाने या घटानेवाला दूसरा और कौन अधिकारी होगा॥

३३--जिस स्त्रीका कोठा शुद्ध न रहताहो और उसी के कारण उस्को औषधि लेनी पड़ती हो तो औषधि की ठौर उस्को अधिक चलाफिरी करनाचाहिये और उस्से लाभहोगा यदि उस्का ढबभी डालाजावै तबभी परिणाम में चलाफिरी का गुण निःसंदेह परमहित और औषधि के गुणसे अधिक होगा॥

३४--पवन भी उस्को निर्मल लेना उचित है घरके भीतर का मलीन और मुंदाहुआ पवन अच्छा नहीं जिस स्थान में दीपक जलते रहेहों या बहुत से मनुष्य बैठे हों उस्का पवन बिकारक होजाता है और इस्के औगुणको वेही मनुष्य ठीक २ समझते हैं जिन्होंने बड़ी भीर में संध्या के समय मोमबत्ती और दीपक के चांदना में बैठनेके फलको देखा और भुगताहो--कि मस्तक में पीड़ा,देहमें शिथिलाई,मतिमें बिकलता,क्षुधा का नाश,थकवाई का ब्यापना,राति को यथार्थ निद्रा का न आना--ये सब इसी बात को दृढ़ करतेहैं कि जो बहू संतान चाहै तो ऐसे स्थान में कम बैठे उठे ॥

३५--नई बहू अपने घरको पवनीक रक्खै और इस्को समझ ले कि पवन से बढ़कर इस संसार में उस्का दूसरा मित्र नहींहै प्रातःकाल घर के ऊपर नीचे के किवाड़ खिरकी प्रतिदिन खोल दे या खुलादिया करै जिससे उस समय का निर्मल और सुगंधित पवन भीतर आवै जावै--अधिक दिन चढ़े पर फिर ऐसा अच्छा

पवन नहीं रहता--किवाड़ खिरकी खोल देनेसे शुद्ध पवन भीतर जावैगा और अशुद्ध बाहर आवैगा यह मित्र को घरमें विठाना और शत्रु को बाहर काढ़ना है परंतु यह तव करै कि जव सोनेवाले उठचुकेहों नहीं तो जो ठण्ढा २ पवन आवैगा वह सोनेवाले के मस्तक पर लगेगा और उस्से श्लेष्मा दे जावेगा ॥

३६--धुंआंरे भी नित्त खुला देना चाहिये क्यों कि जिस घरमें धुंआं घिरारहता है उसके भीतर का पवन वड़ाही दूषित और विषैहा हो जाताहै--उसमें सोना अच्छानहीं ॥

३७--इस्में संदेह नहीं कि १०० में से ६६ घर ऐसे निकलेंगे जिनमें पवन की गति वहुत कमहै--रातिको उनमें सोएहैं इसीसे प्रातःकाल को उन्में अशुद्ध और विकारक पवन भराहुआ है--जबतक दिनरातिमें निर्मल और स्वच्छपवन घरमें आताजाता न रहैगा तबतक उसके भीतर का पवन शुद्धकैसे होगा--बहुत से मनुष्य बारं-बार उसी पवनको स्वासमें लेते और छोड़ते हैं और परिणाम में अपने विषसे आपकोही मार-

तेहैं यह कुछ हम दोष के रूपको बढ़ाकर नहीं कहते सब सत्य जानो--नई बहूको इसपर दृष्टि देनाचाहियेकि उसकेशरीरको क्या दिनऔरक्या राति निर्मल पवन की सदा चाह रहतीहै और जो शुद्ध पवन उसको न मिलेगा तो नींदसे न- उसका मन प्रसन्न होगा न देहका पोषण जैसी सोनेके समय थकवाई जानपड़तीथी प्रातःकाल जब सोकेउठैगी तबउससे भी अधिक ब्यापेगी ॥

३८--जो घर को शरीर का सुखदाई और नीरोग बनाया चाहै तो उसमें पवन आने जाने का पूराउपाय रक्खै जिससे घरके कोठाकोठरी दिनराति पवनके झकोरोंसे शुद्धरहैं--ऊपरनीचे की खिड़की दिनमेंखुलीरक्खै और सेजभवनकी खिड़की राति को भी थोड़ी खुली रक्खै--उसमें सांकल या सहारा ऐसा लगावै कि जिससे मंद२ पवन तो आतीरहै परंतु झकोरा न आनेपावै ॥

३९--अगर होसकै तो नईबहू गावँ में रहै बस्तीसे गावँका रहना उत्तमहै क्योंकि बस्तीमें कोलोंकी अग्नि लुहार सुनार हलवाई आदिकी भट्ठीभिचेघर सबबस्तीके मनुष्यों (जिन्में बहुतसे

रोगी होंगे) की स्वास तथा शरीरकी दुर्गंध से बिगड़ाहुआ पवन स्वासलेने के योग्य नहीं होता--इसपर भी जो चलना फिरना चाहे तो वस्तीमें बहुत चलना पड़ताहै तब कहीं उसके बाहर पहुंचकर हरेखेत दिखाई देतेहैं और शुद्ध पवन मिलताहै वस्तीके भीतर बहुत चलनेका गुण थोड़ाहै--परंतु यह बात गांवोंमें नहींहोती अर्थात् जिस शुद्ध पवनकी चाहहै वह वहां निकटही मिलजाताहै और सृष्टिकी सुंदर रचना को देखकर मन और नेत्र दोनोंको आनंद होताहै--डाक्टर ग्रोसवीनर साहब ने अपनी पुस्तकके नीरोगताप्रसंगमेंजो ग्रामवासपर लिखा है उसका यहां लिखना अनुचित न होगा वह यहहै--इससे वस्ती गढ़ और धन वालोंके घरों में जहां खान पान और तृष्णाके आनंदमें मनुष्य मग्न होरहेहैं वहपूर्ण नीरोगता सन्होंकैसे निर्दोष शरीर और पराक्रम कम देखनेमें आते हैं जो गांवोंमें कंगालों के घर और मढ़इयोंमें प्राप्तहोतेहैं जहां प्रकृतिही उनकी रसोइया है और दरिद्रभंडारी--केवल सूर्य और निर्मलपवन

उन्के वैद्य और श्रम और स्वल्प अहारही औषधिहै॥

४०--शीतल पवन को बहुधा लोग शत्रु जानते हैं परंतु यथार्थ में नीरोगी मनुष्य का वह मित्र है शरद कालमें चलनेसे शीतल पवन का गुण यहहोता है कि भूख बढ़जाती है डाक्टर कलन साहब कहते हैं कि शीत कालमें श्रम करना जठराग्नि को बड़ी बलकर औषधि है इसीहेतु घरके भीतर श्रम करना या दबीढकी गाड़ीमें चढ़कर फिरना ऐसा गुण दायक नहींहै जैसा उघाड़में पवन का लेना है॥

४१--गरम और सकड़े घर, कोमल गद्दी सजीहुई सेज त्याग करने के योग्य हैं ऐसा देखने में आया है कि बुलडाग (एकजाति का बड़ाबलवान् कुत्ता प्रसिद्ध है) का भला हृष्ट पुष्ट पिल्लाहै उस्को अगर मुर्गीके बच्चे चावल और २ सरस पदार्थ खिलाए जावैं--कोमल गद्दी पर बिठाया जावै और कुछ काल छोटे घरमें रोक रक्खा जावै तो वहभी रोगी निर्बल और होती हार होजाता है यहीनई बहूकी दशा हिहै ए-

जैसीही भुगिया अधिक बनेगी वैसीही रोगी निबल और निर्जीव होतीजावैगी फिर न उससे पतिव्रत सधेगा और न (जोमाताहोभीजावै) मातृ धर्म--धनवान् और भुगिया स्त्रियोंकेसंतान कम और कसेरी स्त्रियोंके अधिक होतीहै जिस निर्द्धनउद्योगी के पास गृहस्थी का सामान पूरा नहीं होता उस्के संतान की अधिकाईहोती है और कंगाल का धन संतान है यहही उस्को निर्द्धनता का बदला मिलता है ईश्वरने स्त्रीपुरुष को एकवस्तुके अभावमें दूसरी वस्तु न्यायकरके दी है अर्थात् यह योग रक्खाहै कि जहाँ धन है वहाँ निर्वंशता और जहां दरिद्र है वहां संतान जहाँ आलस्यहै वहांरोग जहाँ उद्योग है वहाँ नीरोग जहाँ कष्टसाध्य जीविका है वहाँ संतोष जहाँ विचित्र घर है वहाँ तृष्णा॥

४२--धनके संग नीरोगता संतोष संतानकी अधिकाई और सुख बहुतकम आतेहैं उससे तो बहुधा व्यथा तृष्णा निर्वंशता और व्याधि खीड़ होजाती है धन और आलस्य का ऐसा जोड़ा है जैसा स्यामदेश में दो बालक का एकसंग जन्म

लेना फल उसका यह है कि रोग और मृत्यु उनके पीछे लगे रहते हैं बड़े २ बुद्धिमानों की कहन यहही है कि न हमको संपत्ति दो न दरिद्र धन भोग बिलास से और जनन शक्तिसे बैर है यही कारण है कि निर्द्धन पूरे कुटुम्बी होते हैं--अब देखते २ यह बात निश्चित होगई है कि दूध मठा और शाक भाजी के आहार से जितनी अधिक संतान होती है केवल मांस खानेसे इतनी नहीं--देखो! आइरलेंड देशमें जहाँ केवल मठा और आलूही का भोजन मिलता है वहाँ के निर्द्धन मनुष्य कैसे २ बड़े कुटुम्बी होते हैं उनको बारह महीने में बहुतही कम मांस मिलता होगा॥

४३--संपत्ति पाकर जो स्त्री संतान से सारी पड़ी तो इसमें उसकी कुछ भलाई न हुई यह तो उलटी बुराई क्या शापही होगया क्योंकि इस संसार में गृहस्थ को नीरोग संतान से बढ़कर और बड़ा धन नहीं है चाहै जैसी धनवाली हो जिस स्त्रीके संताननहीं वह दुःखीहीरहैगीउस्को संतोष न आवैगा--बहुतसी स्त्री माता बनने को

अपना आधा धन प्रसन्न होकर देडालैंगी--यही अनुचित भी नहीं--क्योंकि पुत्र बहुत बड़ा धन है स्त्री के हृदयमें पुत्र स्नेहकी जड़ बड़ी गहिरी गड़ है--पुत्रकी कामना उसको स्वाभाविक होतीहै ॥

४४--इस कालमें स्त्रियोंको गर्भके रोग अनेक होतेहैं परंतु जो समझ बूझकर उनका यत्न कियाजावै तो बहुत से उनमें से दूर होसक्तेहैं पर है क्या कि जबतक धनवती स्त्री भोग विलास आलस्य और अग्नि बढ़ानेवाली वस्तुका सेवन न छोडैंगी उन रोगोंके मिटने का कोई योग नहीं--स्त्री को रोग योनि और गर्भके विकारसे ही अधिक होतेहैं यहांतक कि स्त्री को कोई रोग हो उसमें थोड़ा बहुत योनि विकार का संसर्ग अवश्य होगा इसीहेतु वैद्यको बड़ी कन्या और स्त्रियोंके सब रोग और विकारों में गर्भ दशापर सदा विचार करलेना उचितहै ॥

४५--जिस नई बहू के संतान होनेका भरोसा पड़जावै तो उसको यथेष्ट खाने पीनेदे परंतु जिस बहूका सासुरे में रहने से बर्ष दो बर्ष के भीतर कुछ ऐसा रूप न दिखाईदे तो उसका

आहार नियत करदे और टटका दूध मठा रोटी आलू और अन्न आदि भोजन को दे मांस कम दे उत्तेजक पदार्थ कोई न दे यह आहार उसको कंगाल स्त्रियोंके समान मिलै अर्थात् अधिक न दियाजावै--निर्धन स्त्रियोंको बांझ होनेका शाप नहींहै उनके इतने बालक होतेहैं कि जिनको पूरा खानेको नहीं मिलता--यह शाप तो उन्हीं को है जो देखादेखी अनतोल नाप खातीहैं और भुगिया शिथिल रहतीहैं जबतक वे इन बातोंको छोड़कर साधारण वृत्तिसे न रहैंगी उनकी यही दशा रहेगी--बड़े खेदकी बातहै कि जिस स्त्रीके पास संसारकी सब ऋद्धि सिद्धिहोवै उसको दो सुख नहों--(नीरोगता और संतान) और यह और भी अधिक खेदहै कि अपनेही कर्मोंसे वह इस घाटेमें रहतीहै ॥

४६--बहुतसी स्त्रीं ऐसीहैं कि जो उनके संतान होती भी है तो निर्बल शरीर के कारण वे दूध बालक को नहीं पिलासक्तीं--क्या यह बात होने योग्यहै ! कदाचित् कोई लोग यह कहैं कि भला फिर तुम ऐसा बढ़ २ कर क्यों बोलतेहो

और राड़ करतेहो--तो उन्हें हम उत्तर देंगे इसहेतु कि रोग असाध्य हुआ जाताहै विलंब होनेसे बड़ी हानिहै फिर देखो--उत्तम जातिमें संतान कितनी कम होती जातीहै अब दोष के स्वरूपका यथार्थ कहनेवाला और उसके कारण और उपाय सुझानेवाला वैद्यसे वढ़कर और कौन अधिकारी होगा ॥

४७--हम आदर पूर्वक सुंदरीसे पूछतेहैं क्या पत्नी संसारमें देखा देखी करनेको आईहै ? जो नहीं तो किस कामको आईहै ? यद्यपि इस कालमें बिसार दियाहै परंतु पुराने मतके अनुसार हमारी बुद्धिसे उसका जगत में आना परमार्थ को है कभी देखादेखी तुच्छता और मूर्खता करने को नहीं ॥

४८--जो स्त्री केवल देखादेखी पर चलती है*वह कुछ काल पीछे बहुधा मूर्च्छारोगी और अधीरा होकर निर्बल पड़जातीहै और फिरनिवलई दूरकरने को उसको औषधि लेनी पड़ती है

---

* देखी देखा कीजे जोग । छीजे माया बाढ़ै रोग ॥

क्या ऐसी भार्याका मुख्य आनंदपूर्वक बहुत से बालकों की माता होनेके योग्य है--हमारे जान तो नहींहै--यद्यपि येबचन कठोरहैं परंतु मनुष्य जाति और ऊंचे कुलों की दशा देखैं जो लोग अपनेदेश की भलाई चाहतेहैं उनकी दृष्टिमें यह प्रकरण भी ऐसाही मुख्य है कि जो इससे भी अधिक कठोर लिखा जावै तो अनुचित नहीं॥

४६--धनवती स्त्री के तीन बालक एक संग जन्मते बहुत कम देखनेमें आतेहैं और निर्धनों को यह साधारण बात होरही है यहां तक कि कहीं २ पांच २ बालक एकसंग जन्मते हैं--हाल में भी अंगरेज़ों के देशमें ऐसा हुआहै कि सर वाटकिन्सवाइन साहबके गांवमें एकस्त्रीके पांच बालक एक संग जनमें थोड़ेदिन हुए तबतक वे सब जीते थे हमारी राजराजेश्वरी महारानी बिकटोरिया ने ७०) रुपया (७ पाउण्ड) उस जच्चा को पठवाये दोबार पहिले उसके तीन २ बालक इसी प्रकार हुयेथें और वे सब जीते हैं समाचार पत्र में लिखाहै कि इस निर्धन स्त्री के सब २२ बालकहैं॥

५०--हमारी समझसे नईबहू को नीरोगता के अर्थ नित नित २ पूर्णस्नान का करना परम हितहै बहुतसी निर्धन स्त्री यह जानती हैं कि अठवाड़ेमें एकदिन न्हालेना बहुतहै--परंतुस्नान तो प्रतिदिन करना उचित है क्योंकि उससे बढ़कर पुष्टकर बलका और श्रम हरनेवाला और नहींहै स्नान करनेसे चित्त शुद्ध प्रफुल्ल और प्रसन्न होजाताहै और यह भी सचहै कि स्नान से केवल शरीरको ही लाभ नहीं होता किंतु मनुष्यका धर्म आचारभी बढ़जाताहै और अंतःकरण उसका निर्मल और शुद्ध रहताहै मलीन मनुष्यका अंतःकरणभी बहुधा मलीन रहताहै ॥

५१--नईबहू को इसबिधि से स्नान करना उचित है--पहिले हाथ मल २ कर धोवै फिर हाथोंसे मुख और कान जलमें बोरि २ करमलै उसके उपरांत गीले अंगौछासे रगड़ै और जल से उनको धोती जावै इसी प्रकार गर्दन छाती और दंड मलै और शीतल जलसे धोती जावै कंधा पीठ करिहांवको अपने आप छोटे अंगौछा से शुद्ध नहीं करसक्ती सो उसकेलिये बड़ा अं-

गौछा या फलानैनका टुकड़ा लेकर उस्को लंबा लपेट और जलमें भिगो २ कर कंधा पीठि और करिहांव पर दाहीं ओर से बाहीं ओर बाहीं ओर से दाहीं ओर ऊपर नीचे भली भांति फेरै इससे उसको बड़ा आनन्द मिलेगा फिर हाथ पहुँचा और दंड जितने जितने जासकें जल में रक्खै तिसके पीछे देहको अंगौछडालै ॥

५२--शीतल जलसे स्नान करनेका गुण अधिक है परंतु जिस स्त्रीके शरीरको पहिलेही पहिले शीतल जल न सहै तो कुछदिन गुनगुनेजल से स्नानकरै फिर जितनाही वेगि शीतलजलसे स्नानकरनेलगै वैसाही अच्छाहै क्योंकि शीतल जलसे शरीर कड़ा और पुष्टपड़ता है स्नान करनेमें अधिक ढील न लगावै उसमें जो गुण है वह शरीरके रगड़ने और मलनेकाहै जो स्त्री निर्बलहो उसको जाड़ोंमें पानी इतनाही गरम करना चाहिये जिसमें उस्की अधिक ठगढ निकलजावै औरफिर जैसा २ बलउस्कोआताजावै वैसाही २ पानीकमगरम रखतीजावै--जो सहा जावै तो शीतल जल से स्नान बहुत हित है ॥

५३--जिस स्त्रीका करिहांव और पीठि नि-र्वलहो उसको न्हाने के जलमें १ मुट्ठी निमक डाललेना चाहिये ॥

५४--पांव और गोड़ नित२ धोंनाचाहिये--जब स्नान करचुकै तो पांव जल में डाल कर फलानेन या स्पंज से अच्छेप्रकार शुद्धकरै और अंगुली और अंगूठे से गाईभी धोवै और घूंटेपर से जल छोड़तीजावै परंतु इससब काममें देरी न लगावै विशेषकर जाड़ोंमें धोनेके पीछे ऐसा पोंछै कि पानीका अंशनरहै पांव धोनेसेभी मन लहलहा होजावेगा नीरोगता को भी हित है--उससे श्लेष्मा की रोक रहती है बिवांई भी न फटेंगी और पांव नीरोग रहैंगे--अधिक नहीं तो जितने हाथ शुद्ध रखताहै उतना तो मनुष्य पांवों को भी शुद्ध रक्खै--जो अंग खुले रहते हैं उनसे अधिकढके अंगोंको शुद्ध रखना चाहिये क्योंकि उन्में मैल जमजाता है और उससेदाद खुजुरी, फोड़ा, फुंसी देहमें आते हैं मनुष्य अगर अपने देहको परम शुद्ध रक्खैं तो त्वचाके रोग बहुतही कम हुआकरैं परन्तु उसके लिये नित

निबंधसेस्नानकरनाअवश्यहै उसमेंअंझा न पड़ै और स्नानकरके झटपटशरीरको अंगौछडालै ॥

५५--सिरकेबालोंको छोड़कर ऊपर लिखी हुई बिधिसे सब शरीर प्रतिदिन धुलसक्ता है-- परन्तु बालोंको भी कभी२ धोना और शुद्धकरना चाहिये क्योंकि बालोंसे बढ़कर मनुष्यका कोई अंगमलीन नहीं होसक्ता और मलीन सिरकी घिनभी बहुत लगतीहै बाल इँछनेसे उजले र-हतेहैं परंतु केवल इँछनेसेही उनकी और चांदि की शुद्धी नहींहोती बालोंमें कोई ऐसी वस्तु न डाले जिससे सिर पलजावै या उसमें फ्यास होजावै और जो बालोंको सुंदर और चिकने रखनेकेलिये कुछ लगाया चाहै तो निर्दोष तेल नारिअल आदिका लगावै उससे प्रयोजन हो जावैगा और हानि कुछ न होगी--जो देखै कि फिर भी बाल गिरतेहैं तो १५ वें दिन उनकी नोकें कटवा दियाकरै इससे उन्की जड़ें सबल पड़जावैंगी ॥

५६--जिसपटघरमें स्नानकरै उस्को स्नान करनेकेपीछेखोलदे जिस्से स्नानका पानी सूख

जावै--अगर होसकै स्नानके पीछे आध घंटेतक चलै फिरै उसकी गर्मी से शरीर में रुधिर की घूमन अच्छी होजावैगी और भूख लगआवैगी भोजन करनेसे पहिले पावघण्टेकी चलाफिरी से जितना गुणहोताहै उतना भोजन करनेके पीछे एकघंटे की से नहीं होता॥

५७--जिनस्त्रियों को नित्य स्नानकरने का ढबनहीं है उनको थोडा २ करके डालना चाहिये क्योंकि विनास्नानकिये शरीरनीरोग नहीं रहता इससे त्वचा की द्वारा शरीर भी स्वांस लेताहै इसीलिये जो उसको शुद्ध न रक्खैगी तो वह इस कामको पूरा २ न करसकेगी और जो यह कहो कि नित २ स्नान को अवकाश और श्रम चाहिये सोतोसच है परंतु कितना १० मिनट या १५ मिनट--इसके भीतर ऊपर कही रीति से स्नान होसक्ता है--शरीर के नीरोग रखने को काल और श्रम दोनोंही चाहियेंगे संसार में कोईही काम इनकेबिना नहीं हो सक्ता--नीरोगता को कोई पक्की सड़क नहींबनी जिसपर बिन प्रयास चले जाओगे पर-हाँ पहि-

लेही पहिले राह कुछ विकट ऊंची नीची जान पड़ेगी फिर आगे अभ्यास होते २ वहही सीधी और सुगमहोजावैगी ॥

५८--जब सुंदरीं शीतल जलके स्नान की महिमा को जान जावैंगी झटही उसकी परीक्षा कर लेंगी--छोटी मोटी पीर व्यथा तो उनकी उसीसे जातीरहैगी फिर बहुतसे कपड़े न देहसे लपेटेंगी न जाड़ोंमें अग्निपर बैठकर उनको उठने और सिकनेपड़ेगा--रोग और शीतसेसामना करनेको खड़ीहोजावेंगी अगरउनका पेट मलसे रुक रहाहै तो वह भी शुद्ध होजावेगा करिहांव और पीठदृढ़होजावैंगी स्त्री प्रफुल्लित नीरोग और बलवान् रहैंगी समय पाकर जनने की राहपर लगजावैगी--और बालक भी सुंदर और पुष्ट जनैंगी--सुंदरी यह न जानै कि इसको हमकुछ बढ़ाकर लिखतेहैं नहीं हमने आखोंसेजैसा देखा है वैसाही लिखाहै हमवहही कहतेहैंजो जानते हैं और वहही लिखतेहैं जिसपर हमको भरोसा है कुछदिनों इसको करके देखै तब हमारे उपदेशपर चलनेका भला मानेगी और हमको भी

आनंद इस बातका होगा कि हमारे उपदेश से उसने ऐसा किया॥

५९--आहार प्रकर्णमें यद्यपिहम नई बहूको बढ़के पकवान और अग्नि बढ़ानेवाले पदार्थदेने को निषेधकर्ते हैं तब भी उत्तम और हित भोजन यथेष्ठ देनेमें हमारीसम्मति है॥

६०--उत्तम कलेवा न पानेसेभी नई बहुओं कोरोग होआतेहैं औरसंतान उसकीठिगनीहो-तीहैकलेवा में पुष्टभोजन कराना चाहिये क्योंकि सब दिनका मूल भोजन कलेवाहै तीन पहर के उपांस के पीछे पहला भोजन वहही मिलताहै जब बहूको दीन रूखा सूखा कलेवा कराया तो उसके निर्बल और दुबलीहोनेमेंक्याअचंभाहै॥

६१--दूध और मलाई भोजनकेलिये उत्तम पदार्थ है और जो मनुष्य मांस भोजन कर्त्ते हैं उन्को कलेवा में मुर्गी के अंडे, बच्चे, भेड़ीका मांस मच्छी बोटी और रोटी दीजावें प्रयोजन यहहै कि कलेवा पुष्टिक दियाजावै॥

६२--रूखे सूखे कलेवा से दिन भर चित्त गिरासा रहता है पेट और आंतों में संसनाहट

रहताहै--जोस्त्री कलेवा कम या नहींकरतीउनको आधी स्त्री समझना चाहिये क्योंकि उनसे स्त्री का धर्म और कर्म आधाभी नहीं सधता--यहभी एक मुख्य हेतुहै कि जो स्त्री कलेवा की कच्ची है वहअपने बालकका पूरापोषण नहीं करसक्ती॥

६३--बहुधा नई बहू को कलेवा करने को भूख नहींहोती तो निश्चय जानना चाहिये कि उसके देहमें कुछ विकार है और उसके उपाय करने में जैसाही विलंब कम कियाजावै वैसाही उसके देह,सुख और अगाड़ी को हितहै वैद्य से हाल कहकर भूख की औषधि कराना चाहिये उदरके बिकार बिना यह नहींहोसक्ता कि भूख न लगै जो विकार होगा यथार्थ औषधि करने से जाता रहैगा--और जो गर्भ रहने से कलेवा को भूख मारी गई होवै (क्योंकि गर्भ रहने की सबसे पहिली परख यहीहै) तो भूख अपने आप समय पाकर बिनाही औषधि जैसी की तैसी फिर हो जावैगी॥

६४--नईबहूको आहार में साधारण पुष्टिकं और सार भोजन देना चाहिये सदा उसको

एकही वस्तु उसीरीति से वनीहुई न खाना चाहिये क्योंकि प्रकृतिकी भांतिके पवन परिश्रम और भोजन अभीष्ट जब एकही प्रकारका भोजन कुछ कालतक करायाजावेगा तो फिर दूसरे प्रकार का भोजन उसको न पचैगा और पेट उसका गड़बड़ और रोगीहोजावेगा जबकिसी स्त्रीको यह सीखदीजातीहै कि तुम एकही प्रकार का भोजन करो तो इसको सुनकर बड़ा खेद होताहै--इससे बढ़कर मूर्खता नहीं ऐसी मंद--भागिनी का उदर कुछकाल पीछे दूसरी वस्तु कोनहीं पचासका और फिर परिणाम में उस वस्तुको भी नहीं झेलसक्ता पूरारोगी और दुखिया होजातीहै॥

६५--दिनमें ठोस और पुष्टिक भोजन तीन वार करै--यह समझ खोटीहै कि भोजन थोड़ा२ और वार२ का हितहै--जैसे शरीरके और सब अंग विश्राम चाहतेहैं पेट भी वैसेही क्या उनसे भी बढ़कर विश्राम चाहता है और जब भोजन वार२ करोगे तो विश्राम उसे कहांसे मिलैगा इस देहमें पेटके समान और किसी अंगपर

कामनहीं पड़ता--नईबहूको या किसीको सोनेके समय मांस या ठोस वस्तु अघा कर खानाभूल और औगुनहै क्योंकि उससे व्याकुलता रहेगी शरीरबोझीला लगैगा, निद्राभारी आवैगी, और प्रातःकाल उठते समय थकवाई व्यापैगी, निद्रा यथार्थ (हलकी और शुद्ध) न आवैगी॥

६६--दुर्बलस्त्री बहुधा कहतीहै कि मेरा तो पूराआहार एकबार होताहै और सो भी रातको सोती बार फिर न रातको नींदआवै न दूसरे दिन भूखलगै रातकोही जाकर भूख उसीसमय लगतीहै अब जो भूख लगे परभी न खाऊँ तो मेरा फिर पूरा मरणाहै परंतु है क्या कि पेटको जब ठेलकर भरदिया तो मस्तक भारी होजावैगा औ फिर उससे नींदभूख (औ देहसुख) सबमारेपड़ेंगे--यह बानि बहुत निकम्मीहै और बहुधा वैद्यसेही दूर होसक्तीहै--जब रातिको नींद नआवै तो उसका कारण उन्नीस बिस्वा पेटकी गड़बड़ही होगी--जो रातको भूखलगै तो थोड़ीरोटी खालेवे उससे पेट हलका रहेगा और नींद अच्छी आवैगी॥

६७--कोई मनुष्य ब्यालू बिनाकिये रातको अच्छा सोतेहैं--उन्होंने मधुर और विश्राम दाई निद्राका मर्म यहही जान रक्खाहै कि रातको खालीपेट सोवें--उनसे दोनोंकाम एकसंग नहीं होते कि आहारको पचालें और सोलें--जिन मनुष्योंको भोजन बिना बनजाताहै और नींद बिना नहीं तो उनको अपनी नींदकाही मुख्य विचार रखना चाहिये ॥

६८--किसी स्त्रीको भूख पूरीहै परंतु फिर भी बड़ी दुर्बल दीखतीहै--इसका कारण यहहै कि अधिक खालेनेसे कुछनहीं होता गुण तो उतनाही करेगा जितना पचैगा एक ऐसेहोते हैं जो सूखीरोटी और पानीपरही मुटाजाते हैं दूसरे ऐसेहैं कि पृथ्वीके उत्तम पदार्थ उनको मिलतेहैं फिर भी मरघिल्ला रहतेहैं--मनुष्य कासुख और बड़ी अवस्थापाना उसके पेटकी शक्ति और निर्दोषताके आधीनहै पेटकी दशासे ही स्त्री पुरुष दोनोंकी अवस्था और देह सुखकी अटकलकीजातीहै अबदेखो ऐसीबढ़की-कमेंद्री पर पूरा ध्यान रखना कितना अवश्य है उ-

सकी भलाईके लिये सबकुछ कियाजावे परंतु पेटमें उत्तमपदार्थ ठेलकाभरदेने और कम और रूखा सूखा खानेसे यह प्रयोजन सिद्ध न होगा किंतु इन दोनोंके बीचका भोजन एक अनुमान का रक्खै ॥

६९--जोस्त्री बहुत लटीहो उसको अगर सहै तो टटकादूध देना चाहिये उसके समानबलऔर मुटाई और पदार्थोंसेनहीं आते अगर दूधन सहै तो मलाई दे--मलाई मक्खन औरखांड़ शरीरको मोटा कर्तेहैं परंतुएक अनुमानसे ये बस्तु दीजावें नहीं तो पेटको बिगाड़देंगीं और कार्य सिद्ध न होगा*उद्भिज पदार्थोंसेभी शरीर मोटा पड़ताहै जैसे अन्नका चून औरएरोरूट ॥

७०--सुंदरीकोभोजन धीरे २ करना चाहिये उसमें उतावल न करै भलीभांति चबुला २ कर खावै--जो भोजन अच्छा चबुलाया जाताहै वह अच्छा पचताहै भोजन करने में दूसरा काम न छेड़दे मनको ऐसे समय स्थिर, प्रसन्न, और शांत

---

* जो धरती में उगते हैं उनको उद्भिज कहते हैं

रक्खे--क्योंकि जो भोजन मनकी चंचल दशामें कियेजातेहैं उनकापाचनअच्छानहींहोता--बहुत सेमनुष्य आहारको पेटमें पटक देतेहैं जो ऐसा कर्तेहैं वे मानो शरीरपरऋणचढ़ातेजातेहैं जिसके विना चुकाये उनका पिंड नछूटेगा--दांत आहार को चक्कीके समान पीसतेहैं औरपेटमें जानेके योग्य बनातेहैंजब दांतोंकाकाम दांतोंसे न लिया जावैगा तो पेटको दुहरा कामउनका औरअपना करना पड़ेगा और जब दोनों न सध सकैंगे तो उसको और उसके द्वारा सब शरीरको व्यथा खड़ी होगी॥

७१--जब नीरोगताके लिये दांतोंका होना ऐसा अवश्यहै तो उनकीपूरी रक्षा करनाचाहिये और उनको बड़ाधनमानैं॥

७२--पीने के पदार्थोंमें शुद्ध कूपजल सबसे अच्छाहै परंतु मद्य पानकरने वालोंमें भोजनसे पहिले या पीछे एकदो प्याले शेरी मदिराके देना चाहिये कोई २ स्त्री अंगूरी मदिराका एकप्याला बिनालिये भोजननहीं करसक्तींतो उसको पहिले वा भोजन कर्तेमें दे दे परंतु पीछे नहींदे॥

७३--जिस स्त्रीका पाचन निबलहो और मल शुद्धी उसको न होतीहो तो शेरी मदिरा का एक प्याला भोजनकरतेमें और एक पीछेसेलेना हित होगा और उसको अंगूरी भी देना चाहिये कि इससे पाचन सबल होजाताहै और मलकीभी शुद्धी होजातीहै परंतु वैद्यके बिना बतलाये अंगूरीके दो प्याले से अधिक न ले और मदिरा उत्तम और खरीपिये॥

७४--अंगूरी बियर और पोर्टर मदिरा सदा नहीं सहती कोई २ मनुष्य जो उनको नहींछूते शरीरसे प्रसन्न रहतेहैं उनको न देना चाहिये-मद्यसार जो इन मदिराओं में होताहै उनके लिये विषहै वे उसको नहीं सहसक्ते॥

७५--नई बहूको सिवाय औषधिमें देनेके ब्रांडीमदिरा न पिलावें और औषधिमेंभी तबही दे जब उसकी बड़ी आवश्यकता समझें नित्य पीनेसे उसका चसका पड़ जाताहै और वह बहुत बुराहै बहुतसे स्त्री पुरुषोंका उसने नाशमारा है रावटहालसाहबकहतेहैं कि बस्तुका ठीकनाम रक्खा करो-ब्रांडीका प्याला! यहनाम तो माना

हुआहै-ठीक नहीं है यथार्थ नाम उसका"वहती आगका प्याला और नर्कका निचोड़है॥

७६--कोई २ स्त्री अपने वांज रहने केही शोकसे उदास रहतीहैं और उसके भूलनेको ब्रांडीके घूंट कभी २ लेती हैं परंतु यह उसका और नाश मारतीहै और वांजपनको पक्का कर देतीहै क्योंकि वांज कर देने और गर्भ न जमने देनेको ब्रांडीसे बढ़कर औरऔषधिनहींहै इसकी परीक्षा भलीभांति होचुकीहै॥

७७--जिसस्त्रीका मन गिरताहोवे वहवार २ मदिरा पान न करै चलाफिरीके गुणको देखै॥

७८--भड़भड़िया स्त्री शरीरसे निबलहोगी भड़भड़ाहट निबलईसे होताहै न बलसे अंगूरी मदिरा अधिक पीनेसे बलनहीं आता उससेतो उलटी निबलई होती है और जैसी निबलई बढ़ेगी वैसाही भड़भड़ाहट अधिक होगा इन दोनोंका संगहै जो अंगूरी अधिक पान करताहै उसको सदा भड़भड़ाहट रहताहै और बहुधा मूर्च्छा रोगी दुबली मुर्झानेमन आतुर औरबांज होजातीहै॥

७६-मद्यसारमहाविषहै--उसके संबंधी जितने अग्नि बढ़ाने वाले पदार्थहैं वेसब ठगईके जालहैं बहुधा उनसे भड़भड़ाहट निबलई और बांजपन आजाताहै जितनी मदिराहैं उनमें मद्यसार का अंश मुख्य होताहै उससे पहिलेतो स्त्रीका गर्भ रहताहीनहीं--रहताहै तो गिरजाता है और जो संतान होतीभीहै तो ठिठुरी और बोनी होतीहै माता उसको केतोदूध पिलाही नहीं सक्ती और जो दूध उसके होताभीहै तो उसका पिलाना बालकको दुसराकर बिषदेना है कि गर्भके बाहर और भीतर उसका मारा हुआ बालक लटलटकर और सूखं२ कर परिणाम को मरणमेंही सुखपाताहै--अगर कुत्ता छोटा रखनाहोवे तो जब वह पिल्लाहो उसको जिन मदिरादो इसके विषसे उसकी बढ़वार मारी जावेगी-इसी प्रकार लड़के कोउसकीमा उस धाईका दूध पिलाओ जो ब्रांडी अंगूरी वा जिन मदिरा की द्वारा मद्यसार खातीहो उसकीभी यही गति होगी दूध पिलाने वाली माता का मदिरा पीना आढ़से उसके बालकको

पिलानाहैसो सामने होकर पिलाओ या आढ़ से फलित दोनों का एकही है--अर्थात् मरण॥

८०--पहिले औषधि बनाने वालेही ब्रांडी बेचते थे ब्रांडी भी एक प्रबल औषधि है और औषधिकी रीतिसेही देनी चाहिये अर्थात् थोड़ी और तोल करदे और सोभी तब कि बहुतही आवश्यक समझै सब रोगोंपर और सब ठिकाने उसीको औषधि न मानले--अगर उसको नित और अधिक २ लियाजावे तो उसका विष असाध्य होजाताहै और उससे यमलोक की राह सुगम और पक्की होजाती है--ब्रांडीका एक घूंट पांच मिनटही मुंह में रक्खो तो जानलोगे कि उससे कैसी तीखी व्यथा होतीहै--जब मुख में इतनेही काल में उसका यह अवगुण दिखाई देताहै तो अब शोचो कि इसबहती आगका दोष जब पेट में भर दीजावैगी तो क्या होगा--जब पेटमें विकारहुआ तो फिर सबदेहको रोग औ[र] निबलई होगी॥

ब्रांडी बड़ी अद्भुत और प्रबल औषधि है [जो] अधिक २ और कुछ कालतक लीजावे तो उस

कलेजा काठसा कठोर हो जाताहै--शरीर लंबा होजाताहै परंतु चाहो कि कर्मेन्द्री दृढ़ और पट्ठे प्रबल होजावें या रुधिर अच्छा और शरीर के द्रवठीक होजावें सोनहीं सबदेह में पानी २ ही भरजाताहै--ब्रांडीमें यहशक्तिहै कि पूरेपचोहत्था मनुष्यका बल ऐसा हरलेतीहै कि छोटे बालक के समान वह बेवश होजाताहै जीवन प्रबाहको विष से भरदेतीहै--इसछोटी पुस्तक में हमको उसके और २ अद्भुत गुण और प्रभाव बखाननेका अवकाश नहींहै परंतु यह थोड़ेमेंही जान लो कि उसकी बीरता यमदूतकीसी है देवताकीसी नहीं॥

८१--ऊपर लिखीहुईबातें सबसत्यहैं उनका खंडन नहीं होसक्ता--चाहें जैसी निबल या सबल माताहो उसको या उसके बालक को ब्रांडी या अंगूरीका अधिकदेना बड़ी मूर्खता बेसमझी और उपाधि है--हमने सब मदिराओं में ब्रांडी को शिरमौर इसलिये बनायाहै कि आजकल सब दोषोंपर उसीको लोगोंने औषधि बनारक्खाहै उसकेपीने का चलन बढ़ता जाताहै कि जिसका फल वहही होगा जो हम भलीभांति

और ठीक २ ऊपर दर्शाआयेहैं--इसलिये ब्रांडी के निबंधसे पीनेका ढब मतडालो उससे और उसके संगी और वस्तुओंसे बहुधा उपाधि खड़ी होजातीहैं और अंतमें देहका नाशहै डाक्टर पारकिस साहब ने अपनी अमोल पुस्तक के नीरोगता प्रकर्ण में लिखाहै कि अगर मद्यसार को लोग न जानते होते तो इस जगत्में आधा पाप रहजाता और इतनी अधिक निर्धनता और क्लेश न होते--शेक्सपियर साहब भी मद्यसारके दुष्टफल को जानते थे जब तो उन्होंने कहाहै--अरे अंगूरी के भीतर छिपेहुए सार अगर तेरा कुछ और नाम अबतक नहीं रक्खागयाहै तो अब्रहम पिशाच रखते हैं॥

८२--संतान कौन स्त्रियोंके अधिक होतीहै? निर्धन स्त्रियोंके जिनको अग्नि बढ़ानेवाले पदार्थ खानेको नहीं मिलते और जिनका मुख्य पान दूध और मठाहै॥

८३--निःसंदेह ऊंची जाति में बांजपन अब अधिक होगयाहै उसका एक कारण मदिराकी अधिक पिलाईभीहै॥

८४--जिन देशों में अंगूरी मदिरा बनती है और पी जाती है वहां बांजपन अधिक है जैसे फरासीसियोंके देशमें-वहां प्रचार इसका इतना फैलगयाहै कि राजपुरुषोंको उसकी पूरी चिंता है--इसदेशमें स्त्री पुरुष दोनोंअंगूरी बहुत पीते हैं एक २ स्त्री पुरुषकीमात्राभोजन के समय पाउ २ भरतो बँधीहुईहै स्त्रीके लिये इतनापीलेना उस को नीरोगता और जनन शक्ति के बिगाड़ देने को पूराहै--फरासीसियों में ब्रांडीभी बहुत पी जातीहै--मदिरा पान इस देशमें पहिलेसे पंच-गुना बढ़गया है ॥

८५--अंगूरी पहिले भगिया मनुष्योंकी खाजी समझी जातीथी अबतो किसी कोही उसके बिना नहीं सरता पहिले संतानभी अधिक हुआकरती थी अब उतनी नहीं होती कारण क्याहै तब जैसी धन और अंगूरी की कमीथी वैसीही संतान की बहुताइस थी--अब जैसाही धन बढ़ता है वैसीही संतान कम होतीहै ॥

८६--अबतो माताकेदूधके संग अंगूरीदीजा-तीहै पर हमारे अर्थका अनर्थ मत करना कहीं २

अंगूरी और ब्रांडी बालकों को परम औषधि है तबभी इतना तो कहैंहींगे कि यह दोनों बहुत ही शोच विचार कर देना चाहिये सहसा और बे समझे देनेमें इतना दोष बढ़ जाताहै कि बश का नहीं रहता जैसे और २ तीव्र औषधि विचार पूर्वक और कम दीजातीहैं उसी प्रकार इनको देना चाहिये॥

८७--देश ब्यवस्था के निर्णय पत्रसे विदित होताहै कि अँगरेजों के देशमें भी अंगूरीका पान बहुत बढ़ गयाहै और बांजपनभी उसके संग अधिक होगयाहै--कोई यहकहैंगे किइससेउससे क्या मिलान हम कहतेहैं कि मिलानहै--अंगूरी में जोमद्यसार होताहै वह जननशक्तिका वैरीहै॥

८८--अग्नि बढ़ानेवाली वस्तु अधिक खाने से थोड़ी अवस्था के बालकों को दोष शीघ्र हो आताहै यहही समयहै कि मद्यके ये दोष चारों ओर प्रगट कर दिये जावें क्योंकि अभी दोष निवारण होसक्ताहै॥

८९--नाच कूदमें कोई २ स्त्री बहुत मदिरा पीजातीहैं--पीतेही उनके चित्त कैसे प्रसन्न हो-

जातेहैं फिर खिलती कैसीहैं उनकी आंखें कैसी जगमगाने लगतीहैं जीभ कैसी खुलती है चतुराईकी बातें उनको कैसी २ सूझतीहैं--परंतुहाइ! येकोई ठहरनेवाले नहींदेखो--ए--वे बादलचारों ओरसे घुमड़ आये पहिली शोभा सबचलीगई! अब तो वे पीलींपड़गईं मुखसुपेद दीखने लगे आंखेंधीमीं पड़गईं जीभबैठगई चैतन्यता जाती रही-जैसीपहिले अधिकचंचलता बढ़ीथीवैसीही अब शिथिलाई बढ़गई और उससे निबलता और रोगभीअधिक हुये--ऐसी स्त्रियों के पहिले तो संतान होतीनहीं और जोहोतीहै तोअधम--अब इस दोषसे कहां तक ओछी काटोगे अभी बड़ी हानि नहीं हुई--अबभी पानी रोको*नहीं तो जब नदी किनारों तक चढ़ आवैगी तो कुछ न बन पड़ैगा और उसकी धारमें बांजपन पीड़ा और देहनाश और बह आवेंगे--यह निश्चित होचुकाहै किअंगूरीमें जो मद्यसारहै उससे गर्भ में बालक मरजाताहै मद्यसार पानीके बिनामेल घातीबिषहै पानीबिना मिलाये मनुष्यको पिला

* पानी पहिले पारबंधै तो पारहै—यह पुरानी कहावत है॥

देखो जैसे और विशेष औषधियोंसे वह मरसक्ता है इससे भी उसका काम पूरा होजावैगा--मद्य-सारमाताको इतना दोष नहीं करता जितना गर्भ में बालक को करताहै ॥

६०--हमजानतेहैं किहमारा यहकहना पोली धरती पर पांव रखना और कांटों पर चलना है परंतु क्याकरैं हमवैद्यहैं हमको अपने धर्मकी भी टेकरखनीहैइससेनिडरहोकर मद्यपानके फलोंको औरलोगोंकी इनकुढंगीचालोंको प्रसिद्धकरतेहैं ॥

६१--बहुत मद्यपान करने से मुख शोभाभी बिगड़ जाताहै छवि मलीन चितरंगी उतरी दादुर कीसी होजातीहै ॥

६२--जब निबलई दूर करनेको स्त्रीको अंगूरी मदिरा का पीना बतलाया जाताहै तो वह मात्रा बढ़ाती २ परिणामको उसीके आधारपर रहने लगती है भूख उसकी मारी जातीहै और पक्की रोगिल होकर अकालमृत्यु पाती है अधिक अंगूरी पीनेसे कुछु बल नहीं आता--उससे तो घटता है--इस बात परभी ध्यान रक्खोगी तो बहुत क्लेशसे बच जाओगी ॥

६३--जब कोई धनाढ्य स्त्री निबल और आतुर होतीहै,भूख उसको नहीं लगती,नींद नहीं आती,चला फिरी उससे नहीं होसक्ती,गिरे मन से रहतीहै,थोड़े शुभसे भी उसको ज्ञान आंजाता है,हिया धड़कता रहताहै,पीड़ा कभी इस अंगमें होती है कभी उसमें,तो उसको अंगूरी मदिरा बतलाई जाती है कटोरी पर कटोरी ढरकाती है उससे कुछ कल मिलजाती है परंतु वह क्षणमात्र को है--उसको स्थिरता नहीं वह तो मित्र के बानेमें शत्रु है जोही उसका अंश जाता रहा स्त्री पहिलेसेभी और अधिक निबल होजावेगी अंतमेंअंगूरीसे भी उसकी पूर न पड़ैगी अब तो उसकाचित्त औरभी गिरने लगेगा तब ब्रांडीभी पीनेलगी--इनकोपीते२ कुछुदिनोंमें सबबस्तुकी ठौर येहीदो उसके आधार होजावेंगे--अग्निबढ़ानेवाली वस्तुसे बलतो होताहीनहीं निबलई उलटी होतीहै--बसबैद्य के फंदेमें फसगई और बैद्यकेफंदेसे कालके फंदेमें पड़जावेगी--यहचाहो कि ऐसे२ पदार्थ खाकर एकदिनको भी अच्छी रहलो सोनहीं--भगवान् न करै कि ऐसी स्त्री के

संतानहो क्योंकि मातृधर्मकानिर्वाह उससे कब होगा-- यद्यपि ऊपरलिखा दृष्टांत हमारा घोर और भयानकहै परंतु ज्योंकात्यों यथार्थहै और बड़े२ वैद्यउसकी हांभी भरेंगे--हमारा मनोरथ हैकि अवसरके बिनाबीतेही यहहमारे वचन माताओंके हृदय चित्त औरबिचारमें समाजावें और उनको कुरीति और कालकीफांससे छुटालानेके कारणहो कोई२पूछेंगे कि आदिमें रोगकैसेहुआ हमारा उत्तरहै--पेटके बिकारसे--उसको ठीक२ नहींरक्खा जिससे गड़बड़ और निबल पड़कर असमर्थ होगया--रहासहा नाश उसका अंगूरी और ब्रांडीनेमारा--यहकहो कि भला वहदुखिया अबइसमें क्याकरे?उत्तरहै कि वैद्यसे अपना दुःखकहै उससे पेटकी व्याधि दूर करावै-- फिर उसको न होनेदे--साधारणरीतिसेचलै जैसाइस पुस्तकमेंलिखा जाताहै और अंगूरी और ब्रांडी-को छोड़दे ॥

६४--क्रेबसाहब ने अपने काव्य में सत्य लिखा है ॥

सोरठा ॥

मदिरा क्रोध समान आवत देवे बल अधिक।
बिनधीरज औरबुद्धि लिये जात मारग विकट ॥
बिचरतहै भ्रमजाल देखतनहिं उन्माद बश।
छिपतबेगिबलतासु तवपुनि हमपछितातअति ॥

६५--मद्यसारको पुरुषकी अपेक्षा स्त्रीकमझेलसक्तीहै और सबलस्त्रीसे निबलस्त्री उसकोकम सहसक्तीहै परन्तु चलन क्याहै--जैसीही स्त्री अधिक निबलहै वैसाही मद्यसार उसको अधिक दियाजाताहै जिससे परिणामको वह छोटबालक के समान निबल होजातीहै अरे! यह मूर्खताही नहीं मूर्खताका सारहै ॥

६६--हम अच्छेप्रकार निश्चय करचुकेहैं कि अंगूरी या शैरीमदिराको ऊपर लिखीहुई मात्रा से अधिक न लेनाचाहिये अतिकापीना देहसुख और दीर्घायु दोनों को अहितहै प्रसन्न वही स्त्री पुरुष रहेगा जिसका खाना पीना परिमितहै ॥

६७--स्त्री इससंसार में परमार्थ को आई है उसका धर्महै कि अतिके खानपान को बंदकरै इससे जोहानि,रोगकी बढ़ती,पीड़ाकी बहुताइस और मरीकी अधिकाई है उसकोरोकै--इस पर-

मार्थको तीनप्रकारके मनुष्यही करसक्तेहैं पंडित वैद्य और भार्या परंतु जो भार्या के समझाने से कामकढ़ताहै उतना उनदोनोंसे नहीं--इसीलिये हमारी प्रार्थनाभार्यासेहै और उसीकोहम मित भोजनके चलनवढ़ानेमें अपना सहाई बनानेका यत्नकरतेहैं ॥

९८--नई बहूको प्रातःकाल उठना चाहिये और उठकर फिर झपकी न लेवै झपकी लेनेसे शरीर और मन दोनों निवल पडतेहैं इसलिये अपने बशभर झपकी को पास न आनेदे--ड्यूक विलिंगटन साहबकी राहपर चलै--उनका यह नियमथा कि पलंगपर जहां उन्होंने करवट ली फिरलेटे नहींरहतेथे एक वार जगकर फिर झपकी न लेनेमें ये नामी महाशय ऐसे दृढ़व्रतथे कि अपना पलंग इतना सकड़ा रखते थे कि जब तक उठ न खड़े हों लेटें २ करवट उसमें नहीं ले सक्ते थे ॥

९९--विवाह होजानेपर स्त्री प्रातःकाल उठनेका ढबडालै इस समयका डालाहुआ ढब फिर जन्मभर न छूटैगा--देखो कि प्रातःकाल उठनेसे

काम कितना सधताहै जब प्रारंभ अच्छाहुआ तो फिर सारे दिनका काम सुगम और सीधाहो-जावैगा ॥

१००--प्रातःकाल का पवन कैसा सुगंधित लहलहा और नीरोगतादेनेवाला होताहै बिशेष कर ग्राम बासियोंको--उस समयका पवन उत्सा-ह बढ़ाताहै और बलकर तथा मनका उमगाने वालाहै फिर वैसा पवन दिनभर नहीं मिलता जो बलवान् होनेकी इच्छाहै सुंदरता यौवन और संतान चाहतीहो तो तरके उठाकरौ बड़ी अवस्था पानेकी नींव जमानाहै तो आंख खुलतेही शय्या छोड़दो--देखो बैरीसे साभिलाषी और मेल झोल की बातें मतकरौ नहीं उससे लड़ाई हारजाओगी और फिर तुमसे सदोसी न उठा जावैगा न आ-नंदभरी प्रभातकी शोभादेख पाओगी संतान से मारी पड़ोगी और जो बालकहुए भीतो बौनाहोंगे सदोसी उठनेवालीस्त्री पूरीअवस्था पातीहै और नीरोग भार्या और माता होतीहै--परंतु जो स-दोसी उठनाचाहै वहउसका ब्रत लेले और कुछ उत्साह भी रक्खै--संसारमें कोई बड़ेलाभ इन

दोगुणोंके बिना नहींहोसक्ते और जिसमें येगुण नहों वहस्त्री पुरुष किसी अर्थका नहीं ॥

१०१--सदासी उठकर चलाफिरी करने से पहिले थोड़ा खापीले जैसे रोटीहै मक्खन या चाह या टटकादुहादूध परंतु इतना न खावै जो भोजनके समय आहारमें फेरपड़ै खालीपेट रहकर जो अधिक चलाफिरी करोगी तो दिनभर थकवाईब्यापेगी और तब वेन्याय यहमानलेगी कि प्रातःकालका उठना मुझको नहींसहा ॥

१०२--प्रभातसे बढ़कर और कोईसमय रमनेकेयोग्य नहींहै--सृष्टिके चमत्कारको वेहीलोग देखसक्तेहैं जो सवेरेउठतेहैं--लालबादलों की सुंदरता उन्हींके देखनेमें आतीहै सृष्टिकी प्रफुल्लताका वहही समयहै कैसे२ उत्तमद्रव्य दिखाई देतेहैं पक्षी एकदूसरेको सेग कर२ कैसीर मधुरबाणी बोलतेहैं घासपर ओसकीबूंदें सूर्यके प्रकाशमें हीरा कीसी कनी कैसी झिलमिलातीहैं कहीं२ मकड़ीकाजाला जंगल झाड़ी में ओसकी बूदोंसेयुक्त श्रेष्ठ किनारी औरजाली के समान झलक मारता है उत्तम २ फूलों के

औरपृथ्वीके लहलहे और अनूपम सुगंधकैसे २ चले आते हैं--ऐसे २ दिव्य वस्तु जो देखने के योग्यहैं वे प्रातःकालहीमें देखनेमेंआते हैं कि जिससमयबहुतसे मनुष्य गमारहुए औंघते रहतेहैं और शरीर और मन दोनोंका नाशमारतेहैं--यह समय उठबैठने और चलने फिरनेका है--फिर भला इसमें अचंभेकी क्या बातहै कि जो स्त्रीं भुगिया बनकर अपने शरीरको ऐसे कुढंगोंसे दिन प्रति निबल करतीजावें वेपरिणामकोबांजहोबैठें जान तो ऐसा पड़ताहै कि बांजपन बढ़ानेकोही ये ढंगडाले गये हैं क्योंकि जो केवल इसही प्रयोजन को बनायेजाते तबभी उनसे कार्य्यसिद्धि कुछ इससे बढ़कर न होती॥

१०३--कहो कि प्रातःकाल की ओस लेना अच्छा नहीं--सो बात नहींहै प्रभात तो सृष्टिका स्नान कालहै उस समय सुख और नीरोगता चारोंओर फैलजातेहैं प्रभातकी ओस गुणदायक और सायंकालकी अहितहोतीहै एककविने क्या ठीक २ लिखाहै॥

सोरठा ॥

उदय काल हिम बिंदु मुक्तिमाल शोभा सुखद ।
होत सो संध्याकाल अश्रु पात अति दुख भरे ॥

१०४--प्रातःकालके उठनेसे शरीरको नीरोगता--कर्मेन्द्रियों को बल--और मुखपर शोभा आजातीहै--मस्तक शुद्धहोजाताहै और बुद्धितीव्र होतीहै--देहकेबहुतसेरोगोंकीवहपूरी औषधिहै--परंतु औषधि दुःखसे सधतीहैं--यहसाधारणऔर सुगमहै--हृदयके तापको शांतकरतीहै और फिर सारेदिन कामकरने और सुख भोगने को मन बढ़ाये रहतीहै--स्त्री पुरुषके ध्यानको सृष्टिकी रचना दिखाते २ परमेश्वरकी ओर लेजाताहै शरीर को फिर करसे तरुण करदेताहै आधी अवस्था वाले उससे तरुण और वृद्ध आधी अवस्था के दिखाई देतेहैं उससे बढ़कर शरीरके लिये उवटना नहीं कपोलोंपर वह ललाई आजातीहै कि चित्र लिखनेवाला क्या उसकी होड़करेगा--अबेराउठनेसे अनवस्था अधिक दिखाई देतीहै दुःख और व्यथासे शरीर भरारहताहै मुखपर सकुड़ा और गुंजलट पड़ने लगतीहैं रंग पीला पड़जा-

ताहै फुंसी निकस आतीहैं और मन मुरझाया रहताहै--अर्थात् अबेरा उठनेसे शरीरपर बुढ़ापा और रोग छाजातेहैं॥

१०५--यदि घरकी मालकिन सबेरे उठैगी तो उसके चाकरभी सबेरे अपने २ काममें लग जावेंगे आलसी स्त्रीके चाकरभी आलसी होजाते हैं--सब घरही आलसी रूप होजाताहै परंतु इ-ससे कुछहमारा यह प्रयोजन नहींहै कि कुसमय रातिसे उठबैठो हमारा उपदेश सदासे उठनेका नाम करनेको नहींहै उसमें न कुछतंत है औन गुण--जितना सोना चाहिये--अर्थात् ७या८ घंटे--उतना पूरासोवै--रातको सबेरी सोवैगी तब गर-मी ऋतुमें ५ बजे और जाड़ोंमें ४ बजे प्रातःकाल उठपावैगी--जबतक कोईरोग और व्यथानहो स्त्री को सदा इसीसमय उठना चाहिये संसारमें सब कृत्य को अपना धर्म मानकर करै स्त्रियों को भी यहही अंगीकार करना उचितहै॥

१०६--इस सृष्टिमें एक अद्भुत और प्रकाश रूप सूर्यका उदयभीहै--जो स्त्री सदासे उठतीहै उसीको उसकी शोभाकी झांकी होसक्ती है नई

बहूको नीरोगता और पुष्ट संतान पानेके निमित्त सवेरा सोनाभी चाहिये क्योंकि जब सदासी न सोवेगी तो सबेरी कहाँसे उठैगी आधीराति से पहिले १ घंटेका सोना उसके बीते तीनघंटे के सोनेके समान है नीरोगता के लिये आधीराति से पहिलेसोना बहुतही अवश्यहै और जब नी-रोगता को है तो सुंदरता को भी है क्योंकि सब से बढ़कर उबटना नीरोगताहै ॥

१०७--नईबहूअपनेशयन भवनको पवनीक रक्खै और प्रातःकाल जब सोकर उठै तो उसके किवाड़ खिड़की सब खोल दे गरमीऋतुमें रात भर पवन लगनेदे मधुर और श्रम हरनेवाली निद्राके लिये पवनका आना जाना अवश्यहै ॥ जोपवन श्वाससे छोड़ा जाताहै उसमें वायुरूप होकर पेट मेंसे एक बस्तु जो बिषहै बाहर कढ़ जातीहै उसका मेल जिस पवनमें हो वहश्वास लेने के योग्य नहीं रहता--इसलिये सोनेका चौबारा (अट्टा) या कोठा जबरातिको बंदरहेगा तो बारंबार स्वांसलेनेसे, उसके भीतरका रुका हुआ पवन उसबिषसे बिगड़ जावेगा जो उसी

पवनको फिरभी स्वांसमें लेते रहोगे तो उससे बिकार खड़ा होजावेगा--जोघर पवनीक रहता है उसका बिकारिक पवन कढ़ता रहताहै और शुद्ध पवन आता रहताहै इससे पवनके आने जानेकी राह रखना शयन भवनमें अवश्य चाहिये--स्वांसका बिगड़ाहुआ पवनभी संखियाके समान बिषहै--यह कहना कि पवन लेनेसेठंढ व्यापैगी भूलहै उससे देह पुष्ट होतीहै और उसके भीतर या बाहर जो बिकारिक बस्तुहैं वे दूर होजाती हैं कि जिससे ठंढ लगनेकी उलटी रोक होतीहै॥

१०८--जोलोग जन्मसे मुंदे और मलीन घरमें सोते रहेहैं जहांका पवन स्वांस लेते २ बिकारिक रहाहै उनको जो नये और उत्तम पवनीक घरमें रक्खा जावे और खिड़की और किवाड़ खोलदिये जावें तो उनसे वहां न सोया जावेगा-उनको उस स्वासच्युत बिषकेसूंघनेका ऐसा ढब पड़ जाताहै कि फिर उसकेबिना उनको नींदही नहीं आती--ऐसे मनुष्योंको दरखिड़की बंदकरकेही सुलाना चाहिये क्योंकि नी-

रोगताके लिये निद्रा अवश्यहै जैसे आवे वैसे लेनी चाहिये परन्तु फिरभी थोड़ा पवन भीतर जानेको राह रक्खीही जावे॥

१०९--जिसघरमें पवन आनेका सुभीता न होवे उसमें सोना वड़ीभूलहै--ऐसे ठाममें सोना स्वांसकी द्वारा विषपीना है क्योंकि स्वांसकेसंग जो वस्तु पेटसे वाहर आती है वह पूरा विषहै--इसलिये पवन मिलने की कोई न कोई युक्ति अवश्यरक्खै--जोपवन आनेका यत्न ठीकरक्खैगी तो उस पवनसे ठंढ कभी न होगी॥

११०--जिसघरमें पवन नहींआता वहांनींद भारी और अधूरी आती है क्योंकि स्वासच्युत विषको जब निकास न मिलेगा तो रुककर उसकामैल सोनेवालेको चढ़ेगा और उससे नींद ऐसी आतीहै जैसी निद्राकारी औषधिके खाने से--परिणाममें जो ऐसी औषधि खाने से हानि होतीहै वहही इस मदके चढ़नेसे होगी जो इस विषकी शक्ति देखा चाहतेहो तो वहांजाओ जहां कोई कथा वार्त्ता होरही हो और बहुतसे श्रोता भरे हों--वक्ता कैसाही अच्छा कहनेवाला होगा

तबभी बहुतसे श्रोताओंको सोताही पाओगे--कारण वहीहै कि उसघरमें मनुष्योंका स्वास-च्युत बिष इतना भरगयाहै कि उसके मद चढ़ जानेसे लोगोंको औंघें आ रहीहैं, यह निश्चयहै कि इसबिषके मदमेंभी वैसीही घोरनिद्रा आती है जैसी अफीम और पोस्तके खानेसे॥

१११--सिवाइ इसके अगर बहू श्रम हरने वाली और मधुर निद्राचाहै तोदिनमें चलाफिरी और घरका काम धंधा भलीभांति करै कामका करना नींदबुलानेकी पूरी औषधिहै धनवानस्त्रीं कामनहीं करतीं इससे निद्राभी उनको ठीकनहीं आती उनकोसुख अधिक रहताहै कामकुछनहीं-नींदतो कमेरा को अच्छीआतीहै चाहै वह थोड़ा खाइ या अधिक-धनकी बहुताइस में नींदनहीं आती॥

११२--नींद भोजनसे भी अधिक अवश्यहै इसलिये नईबहू अपनी नींदमें बिघ्न न पड़नेदे-रतिजगा और नाच कूदमें जानेसे नींदकीहानि होतीहै इससेजहांतकबनै उनमें अधिक न जावे॥

११३--नींदके लिये चला फिरीभी निबंधसे

रक्खै जो चलाफिरी राखैगी और अपने घरका काम टहल करैगी उसको रातिमें नींद अच्छी आवेगी जो स्त्री नाचरंगमें मग्न रहतीहै चला फिरी और घरका काम धंधा नहीं करती वह नाच कूद कर भलेही थकजावे परंतु चला फिरी और घरकी टहल उससे न बन पड़ैगी--ऐसी स्त्रियोंपर और जिनकी वे भार्याहों उनपर हम को करुणाआतीहै--क्याइनके संतान होगी और जो होगी तो क्या पुष्टबालक जन्मैंगे? क्या इन स्त्रियोंके उदरसे योद्धा राजप्रबंधी या और योग्य पुरुष उत्पन्न होंगे कि जिनके मरजाने परभी उनके नाम इस जगत् में अमिटरहैं॥

११४--नींद परमेश्वरकी उत्तमसेउत्तमदेनि है-उससेसंतोष-धीरज--औरपोषण होताहै-निद्रा मनुष्यकी हेतीहै वह स्त्री परमसुखीहै जिसको छोटे बालकके समान निद्रा आतीहै-प्रसन्नता में नींदसे संतोष आताहै--कष्टमें उससे व्यथा घट जातीहै आपत्तिमेंउससेअमोलसहारामिलताहै॥

११५--महाकवि शेक्सपियरसाहब जोअंग- रेजोंमें बढ़का सृष्टिज्ञाता पण्डित हुआहै उसने

इस निद्राकेफल और प्रभाव को यथार्थ जाना और बड़ाईभी उसने इसकी बहुतकीहै उसके लेखका थोड़ासा अनुबाद हम नीचे करते हैं॥

सोरठा॥

नींद परम बिश्राम उपमाता है जगत की।
भुलवतिश्रंथनशोक हरतिबिथा दुखप्रहतकी॥

दोहा॥

हे अंतक प्रतिदिवस की जगकी दूजीराह।
जीवनभोजनपंक्तिमें पोषकमुख्य निवाह॥

११६--भुगिया स्त्रीको नींदनहीं आती रात उसको सुखसे शय्यापर करवटलेते बीतती है--उसने दिनमें कामही क्याकियाहै जिसकी थकवाई से नींदआवै और शरीर उसका इसदैवी औषधिसे हलका होजावै॥

११७--चलाफिरी और कामधंधा करनेके सिवाइ नींद बुलानेकी औरकोई उपायही नहीं है निद्राकर औषधि खानेसे लाभनहीं होता बंधेजकी चलाफिरीसे देहबल और बुद्धिबल दोनों बढ़तेहैं और औषधि खानेसे दोनोंहीको हानि होतीहै॥

११८--अंगरेजी औषधि (क्लारोडाइन) ब-

हतसे रोगोंपर अमोलहै परंतु जैसे और तीव्र और अमोल औषधियोंके देनेमें वैद्यकी सम्मति अवश्यहै इसमेंभी है॥

११६--बारंबार क्लारोडाइनका भखना भी मदपीनाहै--अधिक और वेमुक्तपीनेसे उसका भी ब्रांडी मदिराके पानसमान अंतमें वहहीफल होताहै अर्थात्--मरण--जो सुन्दरी दैवी औषधि (चलाफिरी और विमलपवन) ग्रहण करनेलगे और मानुषी औषधिको छोड़दे तो फिरदेखो कितनी भलाई उसकी और उसके कुटुंबियों की होतीहै॥

१२०--सब प्रकार के भोग जिसको प्राप्त हैं अर्थात् वढ़ मोल और ऋतु २ के पदार्थ भोजन करने को* उत्तमोत्तम पान पीने को* श्रेष्ठ वसन पहिरने को* कोमलगद्दी लोटनेको* अद्भुत बिहार करनेको* मित्रोंके झुंड और टहलुओं की भीर से घिरीहुई है* उस स्त्री को भी वहुधा निवल आतुर मूर्छा रोगी और दुखिया पाओगे--कारण इन सब कष्टों के ये हैं--कि उसको कुछ काम नहीं करना पड़ता सम्पत्ति में

डूबीपड़ीहै--उसकीदशा उस अग्नि कीसीहै जो अनतोल नाप ईंधनके ऊपर लदजानेसे बुझती जातीहो वह इसअधिक कृपा से पिसीमरतीहै- उसकी उपमा मट्ठक के छत्तेमें नरमक्खीकी है जो कुछ काम नहींकरती परंतु जहां बिना काम न देह पुष्ट रहतीहै--न सुख और प्रसन्नता मिलतेहैं--काम करना सबकेलिये बनायाहै--ऐसी स्त्रीको सुगम और कामकी औषधि वहीहैं जो ऊपर लिखआये अर्थात् साधारण रीतिसे खावै पीवै--चलाफिरीरक्खै और कामधंधाकरै--चटक चलने फिरनेसे बहुत से रोग दूर होतेहैं यह बड़ी पुष्टकर और बलकर औषधि है उसपर दूसरी औषधि लेनेकी वाञ्छा नहींरहती--स्वाभाविक औषधिका ग्रहण करना बहुत उत्तम और हितहै पुस्तकोंमेंभी लिखी औषधि का वह महत्व नहीं--आलसी और धनाढ्य स्त्रियों की भलाई इसीमें थी जो वे किसी छोटे घर में जन्म लेतीं क्योंकि तब अपने पेटकेलिये उनको कुछ काम टहल करनेही पड़ती और उसके कारण अबसे जबचित्त और शरीर दोनोंसेप्रसन्न रहतीं॥

कवित॥

हितहो भलोसो जामें सत्यकहों तेरी सों लेती जन्म जाहि काहूछोटेसे नगरमें। रहती संतोषभरी संगबैठि निरधनके भोगती न पीड़ा शोक रतन जटित घरमें॥ तजो कोमल बिछोना तुमबेगि क्यों जगोना इतआइ देखोवाको जो कमाइ रोटी खातुहै। आदिमें है दुख कुरूप होतपुनि सुख सुरूप रैनिदिन बिनापीर आवत औ जातुहै॥

१२१--अति श्रमकरने और कष्टसाध्य भोजन पानेसे मनुष्य न इतनामरा और न मरेगा जितनाआलस्य और भोगसे--आलस और भोग धीमें विष हैं धीरे २ बिगाड़ करते हैं परंतु हैं परिणाम में वैसेही पक्के नाशक जैसा संखिया अथवा धतूरा॥

१२२--एकवहभी तो फुरतीली और कमेरी भार्य्याही होतीहै जिसको नींद छोटे बालक के समानआतीहै कारणक्याहै कि मधुर और श्रम हरनेवाली नींद श्रम और टहलकरनेसेही आती है(संसार कीओर चाहै जैसी निद्राकर औषधि बनस्पति और रसादिखाओ पर वह नींद कहां शेक्सपियर)

१२३--बारम्बार यह धनवान् स्त्री कोही झीकते देखोगे कि मुझको भूंख नहीं लगती उसको भरपूरमें भी अकाल है पर उसने श्रम क्या कियाहै ? काम कौनसा साराहै ? जिससे भूंखलगै--काम करनेवाली स्त्री को इतनी भूंख लगती है कि जितना उसके पास खानेको भी नहींहोता--रोटीका बक्कल उसको परम पदार्थ है--सबसे बड़ाव्यंजन भूखहै--शेक्सपियरसाहब ने यह सचकहाहै ॥

दोहा ॥

दोनों संग न होतहैं उदर और आहार ।
निरधनपावतउदरको धनीमिलहिआहार ॥
भोगी निरधनको पचत मिलत न ताहि अहार ।
पावत बहुत धनाढ्य हैं जाहि भोग परिहार ॥

१२४--घरमें सूर्यका प्रकाश पहुँचना भी बहुत अवश्य है प्रकाश जीवनहै*प्रकाश नीरोगताहै*प्रकाश वैद्यहै*प्रकाश सुंदरता दे रहाहै प्रकाश प्रसन्न करता है*प्रकाश जीवन योंकि है किसूर्यप्राण और प्रकाश दोनोंदेताहै जो सूर्य न होता तो सृष्टि मुरझाकर नष्टहोजातीहै जीवन योग और नीरोगता प्रकाशबिना नहींबनपड़ते

प्रकाश नीरोगताहै क्योंकि उससेरुधिर सजीव और शरीर नया और पुष्ट होजाताहै--प्रकाश वैद्यहै क्योंकि सूर्यके उदयमें बहुतसे रोग कोहरआदि दूरहोतेहैं और २ बहुतसीव्याधें नाश होतीहैं जिनको केवल औषधि नहींहटासक्ती-- प्रकाश सुंदरता भी देताहै कपोलों पर ललाई उसीसेआतीहै कोई उबटना--न्हाना और धोना उसको नहींपाते उससे मुखकी आभ बढ़जातीहै चित्त प्रफुल्लित होताहै और शोक भागजाताहै-- यह बड़े आनन्दकी बातहै कि इससंसारमें कहीं न कहीं सूर्यका प्रकाश बनाही रहताहै क्योंकि आकाशमार्ग में चक्कर लगाकर वह उसी ठाम फिर आजाताहै उसके तेज और प्रकाशसे कोई वस्तु नहींबची ॥

१२५--गोपकुमारीके मुखकीशोभाको देखो-उसकेकपोल किसने रँगेहैं--सूर्य के प्रकाश ने-- अब कोठी के भीतर काम करनेवाली कन्या के पीले मुर्दा कपोलों को निहारो--उसके कपोल सुपेद क्योंकर पड़गये हैं--सूर्य के प्रकाश और पवन के अभाव में ॥

१२६--इसलिये कोठा कोठरियों में बड़ी २ खिड़की रक्खो कि उनकीद्वारा सबठौर सूर्यका प्रकाश पहुँचता रहै प्रकाशसे जो गुण फूलोंको होताहै उसको माली भला समझताहै जिसफूल पताको सुपेदरखना या बनाना चाहताहै उसको घाम नहींदेता इसीप्रकार जो सुंदरी को अपने कपोल कुरंग करनेहों तो उनको उजेरेमें न आनेदे और जोआप नीरोग और लालरहना चाहै तो घरमें घाम फैलनेदे ॥

१२७--प्रकाश के अभाव में बढ़वार मारी जातीहै निगाह (दृष्टि) धुंधली पड़जातीहै और मनकीउमंगें ठण्ढी होजातीहैं--जो लोग कोला-की खानोंमें पृथ्वीके भीतर कामकरते हैं बहुधा शरीरसे ओछे रहजातेहैं बंदीजन जो अंधेरेघरों में रक्खेजाते हैं बहुधा अंधे होजाते हैं जो लोग अँधेरेघरोंमें रहतेहैं चित्तउनके उदास रहतेहैं ॥

१२८--घरमें प्रकाशकेहोनेसे मैलापनसड़ा-इँध बुसाइँध और दुर्गंध उसकी सब दूर हो जातीहैं--इसलिये सब घरोंमें प्रकाशको होनेदे और उसको हितकारी घरमें आनेवाला जानै--

इससे नईबहू को हमारा यहही उपदेशहै कि प्रकाश पवन और घाम को अपने घरमें भली-भांति फैलनेदे ॥

१२६--सूर्यके समान दूसरा बुहारनेवाला शुद्धिकर्ता और छोति छुटानेवाला नहींहै--मैल सूर्यको नहींलगता चाहै जैसे अपवित्र स्थानमें होकर निकस जावै वह जैसेका तैसाही शुद्ध वना रहताहै ॥

१३०--बहुत घरोंमें पर्दे नहींउठते खिड़की किवाड़ वंद रहतेहैं कि सूर्यके प्रकाश से भीतर की सजावट का सामान न विगड़जावै सामान तो बचजाताहै परंतु उसके बदलेमें स्त्री और उसकी संतानके कपोल कुम्हिला जातेहैं--ये घर जेलखानेसे दीखपड़तेहैं मानों उनमें रहनेवाले अपने पाप भोगरहेहैं--क्योंकि यह पापही भोगनाहै कि दिव्य सूर्यका प्रकाश उनको नहीं मिलता जिससे चित्त प्रसन्न हो--सूर्यके प्रकाश से घर इसी लोकमें दिव्य पद होजाताहै धनाढ्य और कंगाल सबका भाग उसमें समानहै सूर्यका प्रकाश बड़ाही उत्तम पवित्र और सुलभ सुखहै ॥

१३१--नई बहू कारिहांव कोभी कड़ा न बांधै पेटभी जब अधिक दबाया जावेगा तो उससे जनन शक्ति में हानि आवेगी--उससे गर्भपात भी होजाताहै--गर्भिणी जोपेटको कसैगी तोउस से उसका पेट गिरजावेगा या समयसे पहिले जायेकी पीड़ा होजावेगी या निर्जीव बालक उत्पन्न होगा ॥

१३२--सबऋतुमें स्त्रीके कपड़े ढीलेढाले रहैं कपड़ा जितनाही अधिक पहिरैगी अधिक पसीना आवैगा और उससे शरीर कोमल और निवल पड़ैगा--आशययहहै कि जबतक स्त्री ठंढ सहनेका ढब न डालैगी तब तक उससे पार न पावैगी ॥

१३३--जो स्त्री शरीरसे दुर्वलहो या रुधिर उसका निवलहो उसको शरीरपर क्या जाड़ा क्यागर्मी फलालेन रखनाचाहिये--विदितहो कि जाड़ोंसे गर्मीऋतुमें फलालेनका पहिरना और भी अवश्यहै क्योंकिगर्मीमें जब कामकाजसे या ऋतुके प्रभावसे शरीर गरमारहाहै अगर उस समय कोई ठंढापान करैगी और फलालेन न

पहिरेहोगी निःसंदेह उसको ठंढलगजावैगी--अबदेखो फलालेनमें होकर गर्मीकम निकसती है उससे शरीरकीगर्मी शरीरमेंहीबनीरहैगी तो दोष माराजावैगा जब इसबातको सोचोगी कि बहुतसेरोग ठंढसे उठखड़े होतेहैं तब शरीरपर फलालेनकी महिमा जानोगी ॥

१३४--वस्त्रके पहिरनेमें शरीरकेसुख दुःख का सदाध्यानरक्खै नहींतो वृथाकीव्यथा और पीड़ा उसकोहोगी पतिव्रता स्त्री केवल अपने पतिके रिझानेको शृंगार करतीहै इसपर भार्या की दृष्टिरहै--टाबिन साहब लिखतेहैं ॥

सोरठा ॥

पत्नीकरै श्रृंगार भर्ताके मन हरनको ।
सांचो दरपणसोइ वाकीशोभा लखनको ॥

१३५--जो स्त्री ठंढेपानीसे न्हानेमें न दुचिधावैगी उसको अपने शरीरसे बहुतसे वस्त्र न लपेटने पड़ैंगी बहुत कपड़ोंकीचाह उन्हीं मनुष्योंको होतीहै जो ठंढेपानीसे बचते हैं--कपड़ा जितनाही अधिक ओढ़ोगे उतनीही उसकी चाह अधिकहोगी--बहुतसे जवानमनुष्य जाड़ों

में कपड़ों से लदे रहते हैं और उनमें घुलते २ बिनाअवस्था बुड्ढे होजातेहैं--पवनकेलेश और मेह के नामसे डरते हैं पुवैया पवनसे काँपजाते हैं क्यायह बात होने योग्यहै ?

१३६--जैसे पृथ्वी के गरमाने प्रफुल्लित सजीव और हरीकरने को सूर्यकी अपेक्षाहै उसी प्रकार शरीरकी नीरोगता के लिये कुछ आनंद भोगना भी अवश्यहै--मध्यम आनंद भोग से स्वभाव सुधरता है--शील आताहै--और सद्गुण बढ़तेहैं परंतु सूर्यकेहीसमान उसके अतिहोनेसे उपद्रव और सूखा पड़तीहै और हरिआई कुम्हिला जातीहै आनंद भोग हितहै जो बढ़ न जावै परंतु बढ़जानेसे देहकेसुख और नीरोगता दोनोंको लौटदेताहै--जो भार्य्या आनंद के चक्कर और चंचल दशाही घूमतीहै सदा निर्बल और आतुर रहतीहै वह घरके अर्थकी नहींहोती आनंदभोग को जितनाबढ़ाओगे उतनीही उसकेलिये इच्छा बढ़ती जावैगी--इमरसनसाहब की कहनिहै कि दण्ड वह फल है जो आनंदरूपी फूलमें छाना बैठकर बेखटका पकजाताहै

"नईबहूको बुद्धिमानी से आनंद भोगना चाहिये ऐसा न करै जिसमें मन चलायमान होजावै क्योंकि उसमें पीछे से मन गिरजाता है–हम उसको ऐसे२ आनंद बतलावेंगे जैसा फुलवाड़ी में घूमना वृक्षोंको देखना आपसमें गेंद खेलना बिमल पवनलेना और सृष्टिकी शुद्ध सीधीमनोहर शोभा को देखना ॥

१३७--नईबहूको नाचना न चाहिये विशेष कर जो गर्भिणीहो--उसकोजो संतानकी इच्छा हो तो ऐसेघातुक आनंदभोगको छोड़दे क्योंकि उससेगर्भपात होजाताहै और यहव्याधि ऐसी पीछे पड़तीहै कि जो एकवार गर्भपात हुआ तो फिर उसका तार बँध जाताहै जिससे स्त्रीका शरीर अति टूटजाताहै और फिर संतानहोनेकी आश नहीं रहती ॥

१३८--यद्यपि नाच गर्भिणीको बुराहै परंतु गाना उसको अत्युत्तम है भलेही गर्भदशा में निरंतरगावै इसमें कुछ बड़ा थकाव नहीं रमणा का रमणहै और गुणदायकहै इसकी जो बड़ाई कीजावैवहसब थोड़ी है ॥

१३९--स्त्रीको अपने घरका एकांतसुख और अधिकार सबसे बड़ामानना चाहिये घरमें उसी का राजहै "घर,, का अर्थ अंगरेजों के देशमेंही अच्छा मानागयाहै वहां माता पिता संतानगृह औरइनके उपयोगोंका नाम "घर,,है जिसके समान संसार में और सुखरूप स्थलनहीं जहां प्रेमप्रीति उत्पन्नहोतेहैं जड़पकड़तेहैंऔर फैलते हैं और जहां साक्षात् सुख बासकरनेकी इच्छा करताहै ॥

१४०--जो स्त्री बहुधा घरसे जुदी रहती है और घरमें उसको आनंद नहींआता वह घरके मर्मकोनहीं जानतीहै और न जाननेके योग्यहै--ऐसीस्त्री मनऔर शरीरदोनोंसे निबलरहतीहै॥

१४१--सधाहुआ--शांत--और संतुष्ट मन संसारमें परमवैद्यहै--पहिलेतोवहरोगको रोकहीदेताहै और जो रोगहोभी जावै तो उसकेकष्ट को घटादेताहै और परिणाममें दूरकरदेताहै ॥

१४२--प्रसन्नचित्त संतोष उद्यम औरकिसी न किसी काम में लीन रखनेकी जो बड़ाई की जावै वह थोड़ीहै--स्त्रीकेलिये प्रसन्नचित्त रहना

परमगुणहै उससे आप सुखपातीहै और औरों को देतीहै--निर्धन घरभी इसगुणसे रमणीय और शोभित होजाताहै और उदासीन पतिको भी उससे अनुराग होआताहै--संतोषके समान संसारमें दूसरी औषधि नहीं--उससे केवल रोग शांतिही नहीं किंतु जो रोगहोवै उसके दूरकरने में सहायता मिलतीहै--सुखीहै मनुष्य वहही जिसकीभार्या संतोषीहै करकस असंतोषी अर्द्धांगी सदा दुःख भोगतीहै मन उसका कभीनहींभरता और सत्य सुखको न जानतीहै और न जानने के योग्यहै--वहतो देहमें कांटाहै--विश्वके सब मनोरथ उसके पूरेही क्योंन होजावैं परंतु केवल संतोषके न होनेसे वह परम दुःखीही रहैगी शेक्सपियर साहव लिखतेहैं ॥

"असंतोषसे बढ़कर क्या कोई और दुःखहै,, ?

१४३--मनुष्य प्रसन्नता बढ़ानेके लिये कुछ न उठारक्खे--श्रम और गान विद्याके ही समान प्रसन्नता भी बढ़ानेसे शीघ्र बढ़सक्तीहै इस जगत् में जहां सब सृष्टि प्रफुल्लित और प्रसन्नहै उदास रहना बहुत बुराहै--पुरानी कहनूति सचहै "हंसा

और मोटाहुआ"जो मनुष्य कि अब आलसी और शोकमूर्ति इस जगतमें विद्यमान हैं वेही मनुष्य जातिके उदास करनेको बहुतहैं--प्रसन्नता गुणमें बड़ीही छूलगनी होतीहै--उसके प्रेमजालसे बहुत कम बचेहैं खिलखिलाकर हँसना पाचन को हितहै उससे रुधिर नारियोंमें अच्छा घूमताहै--लोग कहतेहैं कि अट्टहास अर्थात् खिलखिलाकर हँसना भलमानसी से बाहरहै परंतु जैसे और लौकिक बहुतसी बातें हैं वैसेही इसकोभी मूर्खता का सार समझना--प्रसन्नता बड़े मोलकी औषधि है जो औषधिसे गुण होनाहै वहही प्रसन्नमुख के देखनेसे है॥

१४४--घरको आनंदरूप बनानेको जहाँ और२ वस्तुकी अतिचाहहै वहां प्रसन्न संतोषी हर्षित और हँसमुख भार्याभी है--उसका मुख सदा आनंदमूलहै वहसाक्षात् देवीहै आपप्रसन्न है और औरोंको प्रसन्न रखतीहै--कोमल प्रीति युक्त भरोसेका विनीत आशावंत और विश्वास युक्त स्वभाव पतिकेमनको हरलेताहै नईबहूको अपना स्वभाव ऐसाही बनाना चाहिये॥

१४५--मृदुल स्वभावसे मुखपर शोभाआती है जो स्त्री बिनाकारण कुढ़ती और बरबराती रहतीहै जल्द थोड़ेहीकालमें बुड्ढी होजातीहै वह अपनेआप भौंहोंमेंसकुड़ा और कपोलोंपर गाढ़ें डाललेतीहै और मुखको मलीन और कुरंग कर लेती है ॥

१४६--नईबहू कैसेही ऊंचेपदकीहो परंतु उसको अपने घरका काम करना और देखना चाहिये--उसकी नीरोगता और सुख को काम करना अवश्यहै--जब उसको ऐसा कामनहीं करनेपड़ता जिसमें गुणदायक श्रम करनेपड़ै तो असंतोष पापरोग और बांजपन उत्पन्न होजाते हैं--जो नईबहू कामकरने की महिमाको जान जावैगी तो बहुतदुःखसे बचैगी औरकाम करने से सुखपावैगी तब इसउपदेशके आशयको समझैगी--कामकरने से नीरोगता बढ़तीहै थकवाई जातीहै घरमेंशोभा आजातीहै और सबसे बड़ी बातयहहै कि जब भार्याघरमें सबकामको देखती है तो पतिको वह घर दिव्यपद और भार्या लक्ष्मी होजाती है ॥

१४७--परंतु बहू कदाचित् यह कहैगी-मुझ से सदा कामनहीं होता उससेमुझको व्यथा होतीहै--यहतो सामान्य मनुष्यका कर्महै--मैंबड़े पदकी स्त्रीहूं--काम करनेको नहीं बनाईगई--न उसके करनेको मुझमें बलहै--न मेरी इच्छा--निबल थकितआतुर निर्जीवहोरहीहूं--मैंतो बिश्राम लूंगी--हम उसको कविके बचनोंमें उत्तर देतेहैं ॥

दोहा ॥

बिनश्रम कबहुं न लहतुहै जाहिकहतबिश्राम।
निठल्ले मनको दंडहै दुखित चित्त परिणाम ॥
ढूंढ़हु नहिं बिश्रामको बिना करे उद्योग।
अस्तहोत रबि देखिकै तजहुभार लेउभोग ॥

जो दिन तुमको भारी पड़जाता है तो क्या घरका कामधंधा कुछ करने को नहींहै--नौकर शिक्षा करनेको नहींहैं--फुलवाड़ी सम्हालनेको नहींहै--लड़केसिखलानेको नहींहैं--रोगी देखने को नहींहैं--वृद्धनहींहैं जिनका मन बहलाओ-रांड़ मुरहा नहींहैं जिनका सहायकरो ॥

१४८--जब कामकरनेको नहींहोता तो मन दुःखी और शिथिल रहताहै और उससे हानि

के समान इसकर्ममें अजान रहतीहैं--क्या ऐसा होने योग्यहै--जो स्नेह प्यार सेही यहकामबहू की दृष्टिमेंआजाता तो निःसंदेह वहउसकोजान लेती परंतु यहकामविनासीखे करना नहींआता-निपुण उसकाममें जवहीहोगी कि पहिले उसका करलेना सीखलेगी--स्त्रीसे बढ़केव्यथामें पतिकी सेवा करनेवाला और कौनहोगा जोवह समझे तो योंही कहै॥

दोहा॥

करहु चौकसी स्वपतिकी रक्षकवनि ओरजानि।
पीर व्यथा साधहु उन्हैं कर्म मुख्य निजमानि॥

१५७--जहां स्त्रीका बिवाहहुआ वहां बालपनके निराले खेलकीबातें सब जातीरहती हैं--सचमुचके बर्ताव से उसको काम पड़ताहै तब वह पछिताती और जानतीहै कि महिमातो काम कर्ता भार्याहीकीहै--पतिको वेगि समझ आजाती है--कि सत्य सौंदर्य उपकारमें है॥

१५८--नईबहूको क्या सबकोही अधिक कामहो सो अच्छा कम काम अच्छानहीं--आज कल सब काम चाकरों पर छोड़दिया जाता है

और घरकी स्वामिनी निकम्मी रहतीहै और उसी से रोगिल होजातीहै--ठलुआईको एकपूरा शाप समझना--इससेपीछे व्याधि खड़ी होजाती है--देखो जिसको कुछ काम नहीं उसको एक २ घंटा कैसा दुस्तर बीतता है और कामकर्त्ता को कालजाता जानभी नहीं पड़ता--इसके सिवाइ ठलुआई से बहुधा बांजपन आजाता है--कमेरी और उद्योगी स्त्रियोंके कितनी संतान होती है और ठालीबैठी कुलस्त्री बहुधाबांजरहती हैं और जो उनके संतान होतीभी है तो बालक छोटे २ होतेहैं और जननेमें उनको जायेकी पीड़ा बहुधा कठिन और ठढी २ होती है--हम बैद्यही इसको ठीक२ जानते हैं कि निर्धन कमेरीस्त्री के और धनाढ्यनिकम्मीस्त्रीकेजायेकीपीड़ामेंक्याअंतर है उसके सहल और झटपट बालक होजाता है और इसके बड़े कष्ट और बिलंबसे--जो भार्या कामधंधा और चलाफिरी की महिमा को जान-लेवै तो कितनी व्यथा पीड़ा--चिंता--और दुःख दूर होजावैं--देखो काम करनाही हित है--काम न करोगी तो देहदण्ड मनदण्ड और धनदण्ड

पाओगी--ठलुआ स्त्रीपुरुष दोनों दुःखभाजन हैं नईबहू को दृष्टिसदा इसपर रखना चाहिये कि "सुखकामार्ग कोमल गद्दियों पर होकर नहींहै

सोरठा ॥

जेतक मीठेस्वाद पुनि पाछे खटिआत सो ।
सोवत फूलनसेज परिकांटिन पछितात सो ॥

१५९--एककविने लिखाहै ॥

दोहा ॥

चलोजात हर्षित कबहुं सोचत अपनी गैल ।
नितउठि सारत काजको उद्योगी यहछैल ॥
कछुक करो कछु धोयहै अस्तभये अवभान ।
थकितदेह तब लहतिहै निद्रा सुख वरदान ॥
नींद न आवति निठलको कोमल सज्जामाहि ।
सोवतहै पाषाणपर थकित परम सुखपाहि ॥

१६०--यहबात सचहै कि काम करनेसे राति को विश्राम मिलताहै--इससे उत्तम जगत्में सोनेकी औषधिनहीं और यहइसमें अधिकगुण है कि निद्राकर औषधि खानेसे मस्तकमें पीड़ा और मलकीरोक होजातीहै और सेवनकरते २ उसकागुण घटजाताहै-कामकरनेसे इनमेंसे कोई दोष नहींहोता--कोमल गद्दोंपरभी आलस्य और व्याकुलता बहुधा संग बनेरहते हैं ॥

१६१--यहबात निश्चित होचुकीहै कि नी-रोगता बढ़ाने--रोगके उत्पन्न करने और उसके दूरकरनेमें मनकोभी बड़ी सामर्थ्यहै--निर्बलस्त्री स्वभावकी आतुर होजातीहै सींकका पहाड़ बनादेतीहै जैसीहै उससे अपने आपको बुराही जानतीहै--हम सुंदरीकोउपदेश करतेहैं कि ऐसा कभीनमानै--थोड़ीपीरव्यथाकोबढ़ाकर न देखै--कराहने और रिरिआनेकी ठौर उसको वे सुगम उपाय करने चाहिये जिनसे शरीर पुष्टहो--वैरीसे लड़ाईरोपदे औरसाधारण शस्त्रोंसे लड़ेजो इसपुस्तकमें लिखेजातेहैं--येबानक सो ऐसेहीहैं कि परिणाममें वहजीत जावैगी॥

१६२--छोटी२ व्यथातोउसकीदौड़झपटकर काम करनेसेही दूर होजावैंगी--उनकी वहही औषधिहै--उससे व्यथा और रोगदोनों की भय जाती रहतीहै डाक्टर ग्रोसवीनरसाहब लिखतेहैं"रोगकी भयभी एकरोगहै--उससे बहुत से रोग होजातेहैं--कोई२ मनुष्य कैसे इस जालमें फंसेहोतेहैं--रोगीहोनेकी भय और चिंतासे रोगी होजानेका सीधा मार्गबनाहै--एकऐसेहैं जो

रोगी होनेके भयसे घरसे बाहर पगनहीं रखते पवन और श्रमकरनेके अभावमें रोग खड़ा कर लेतेहैं और उससे मारेपड़ते हैं,,

१६३--कामभी क्या उत्तम वस्तुहै--उसकन्याका भाग्यश्रेष्ठहै जिसकी माता गृहस्थ का काम बतलानेके योग्यहो और अपनी कन्याको बालपनमे इस कामके सिखला देनेका सोचरक्खै--बेटियोंको भार्याको कामसाधकनहींबनाया जाता--यह बड़ीहानि है--और इस मूर्खता और अज्ञानताका दण्ड उसको और उसके मंदभागी पति और पुत्रोंको भोगनापड़ताहै॥

१६४--भार्याका जीवनभी एक छोटे २ आनंदोंका समूहहै उसके कार्यकर्म्मछोटे चिन्ताछोटी और साधन छोटे परंतु येहीसब जुड़कर मनुष्य का सुखरूपी पूरा भरत होजाताहै--भार्यासे कोई लंबाचौड़ा कामनहीं कराया जाता--उसका कर्म तो इसके बिपरीत बनायाहै--अर्थात् सुशीलना--प्रसन्नता--संतोष--गृहस्थका धंधा--बालकों का सम्हालना और रखना--और जब पतिका चित्त इस जगज्जालमें आकुलहोजावै तो उसको प्रस-

न्न करना--यहही उसका धर्म बापोतीधन और भूषणहै इसीसे उसकी कीर्ति होतीहै ॥

१६५--क्रेब साहबके काव्योंमें पति और भार्याका एक उत्तम संबाद लिखाहै--उसमेंपति और भार्या दोनों को उपदेश है--उसका आक्षेप इस स्थलमें बेमिलान न होगा पतिभार्यासे कहताहै

सोरठा ॥

सब बिधिसो आधीन आइ परस्पर ह्वै रहो।
जानो मित्र अमोघ सद्गुरुह्वै किरपा करे ॥
कठिन भूमि संसार बसिजामें हिलिमिलिरहो।
पूछहु देउ बताइ मान मनावो बचन कहि ॥
करहु अनुग्रह परस्पर बिश्वासहु जो सत्य ते।
धरहु चित्त ना सोइ जो जानहु बिप्रीति कर ॥
दूर करहु मनमाहिं क्षोभित जासो मन लषे।
अधिक बढ़ाओ नेह फिरीप्रीति अब दृढ़करो ॥

१६६--जो भार्या बिनाही रोग निर्बलहो--उसको समुद्रके तीर रहना हितहै--पहाड़पर भी चलना गुणदायक होगा परंतु जहां पहाड़ और समुद्र दोनोंहों वहां का रहना और भी अच्छा--गर्भवतीको पहाड़पर चढ़ना या बिनाकहे बैद्यके समुद्रमें न्हाना अहितहै क्योंकि जो कहां पहिले

गर्भपात होचुकाहै तो पहाड़पर चढ़ने में फिर होजानेका पूरा भयहै--परंतु वैसे पहाड़पर चढ़ने से शरीर पुष्ट और चित्त प्रसन्न होताहै शाम्पीन मदिराके पीनेसे जैसा मन लहलहा होजाताहै वैसाही इस चला फिरीसे--परंतु मदिरा पानसे हानि यहहै कि दूसरेदिन यातो मुखका स्वाद बिगड़ा रहताहै या मस्तक में पीड़ा होतीहै पहाड़ पर चढ़ने में कुछहानि नहीं ॥

१६७--खटमल--पिस्सू--ये जीव यद्यपि साधारणहैं परंतु मनुष्यके सुख शांति और प्रसन्नता को खोदेतेहैं--स्त्रियोंकोकभी२ ऐसेस्थानमें सोना पड़ताहै जहां ये दुखदाईहोतेहैं--इसलिये उनको अपनेपास तीनवस्तु सदारखनाचाहिये-१ दिया सलाई कि जब चाहा दीपक जलालिया--उससे वे डरजातेहैं--२उजारे का सामान--जहां ये कीड़े हों उसघर में रातिभर उजारारक्खै--उजारे में कीड़े बहुत कम काटते हैं--३ गंधक विरोज़ाका तेल--जब बिछौने पर खटमल जानपड़ें तो उस पर थोड़ातेल छिरकदे उससे वे दूररहैंगे--परंतु जबतेल छिरकले तो बिछौने के पास दीपक या

अग्नि न रहनेदे--क्योंकि वह जल उठता है॥

१६८--जहां समुद्र नहीं वहां स्त्रीको विमल पवन गावोंकी लेनीचाहिये--प्रभातकाल घर में न बैठीरहै-उससमय बाहर निकसकर पवनले॥

१६९--नईबहू को प्रसन्न और शांत रहना चाहिये इस से बढ़के पाचन और नीरोगता का दूसरा उपाय नहीं है--चित्त जब क्रोधसे गरमा जाताहै तो भूख जाती रहतीहै पेट गड़बड़ हो जाताहै और बहुधा मलकी शुद्धी नहीं होती--यहही कारणहै कि बड़ीअवस्था वेहीलोग पाते हैं जोबहुधा शांत और प्रसन्नचित्त रहतेहैं--ग्रोसवीनर साहब लिखतेहैं कि "मनुष्य के चित्तको पवनकी उपमा दीजातीहै कि जब मंद और मध्यम होतीहै तो नावकोहोले २ बहाकर ठामपर पहुंचादेतीहै परंतु जब घोर और अंधधुंध सर्रातीहै तो वहही भयानक आंधी होजातीहै फिर उसीपवनसे नाव और चढ़ैया दोनोंके डूबजाने का डर पूरा होताहै॥

१७०--अपना पेट शुद्ध रखने को नईबहू औषधि बहुत खातीहैं परंतु जितनी खातीहैं

उतनीही उसकी वाञ्छा अधिक होती जाती है फिर यह होजाताहै कि विनालिये औषधि के कोठेकी शुद्धि होतीहीनहीं और इससे पेट और आंतोंकीनली ऐसी विगड़ बैठतीहैं कि रोग असाध्य होजाताहै--जब मलरुकजावे और आहार के बदलदेनेसे तथा और २ वस्तुखानेसे जो हम आगे लिखेंगे--पवनलेने और चलाफिरी के करनेसे शुद्धिनहो--तो उसको पिचकारी लेना चाहिये--उसमें कुछ कष्टनहीं और श्रमभीथोड़ाहै-गुदा में अपने हाथ से ठंढेपानी की पिचकारी* लगावै-उससे शुद्धि होजावेगी--जो एकवार में काम न होतो दुबारा इसीप्रकार पिचकारीलेवै--पानीसे मलस्थान धुलजावैगा--जो कुछ दोषित मल रुकाहोगा वह निकस जावेगा--चित्तपर से भारजातारहेगा औरपेट औरभूखमें किसीप्रकार का अंतर न पड़ैगा--जवतक ढव न पड़ै पहिले २ कुछ गुनगुने जलकी पिचकारीलेवै परंतु धीरे २

* यह पिचकारी वह न जानना जो रंग डालने की होतीहै--यह सौदागरों के पास से मिलती है और इसी काम के लिये बनाई जातीहै--डेढ़पाव पानी पिचकारीसे लेवे ॥

पानीकीगरमी कम करताजावै और परिणाममें ठण्ढेजल की पिचकारी लेनेलगे--ठण्ढे जल से मलस्थान सबल होजावैगा गरम जलमें यह गुणनहीं--गर्भिणी और जच्चाको गरमजल हित होगा--सब गृहस्थियोंको एक२ उत्तमपिचकारी इसकाम के लिये रखना चाहिये कि समय पर काम आवै--इस उपाय से बहुतसे उपकारी सज्जनोंके प्राण बचगयेहैं॥

१७१--दूसरा उपाय मलशुद्धि का यह है कि लालगेहूं की रोटी खावै और चूनरोटी का ऐसा रहै कि केवल मोटी भुसीही उसमेंसे दूर होनेपावै और सब भुसी उसकी उसीमें लीन रहै--बहुतसे मनुष्यों के कोठे में मल इसीकारण रुकजाता है कि वे अति नन्हे छने चूनकी रोटी खाते हैं--मोटे छने चूनके खाने से मल शुद्धि तुरंतहोतीहै और उससे पुष्टताभी अच्छीआतीहै क्योंकि उसमें वखार अधिकरहजातेहैंजोमनुष्य देहके अंगों और हाड़ोंको गुणदायकहैं॥

१७२--किसी२ रोगीका पेट ऐसाहोजाता है कि लालगेहूंकी रोटी भी उसको नहीं पचती

फिरी और धंधाकरना--प्रसन्न--संतुष्टचित्त रख-ना और सवेरासोना--ये प्रकृतिकी रची औषधि हैं मनुष्यकी बनाई औषधिइनको नहीं पासक्तीं--प्रकृति परम वैद्यहै--अब भार्य्या जैसाचाहे अपने शरीरको बनाले॥

१७७--उन बातोंके साधनेसे--जिनको बुद्धि अंगीकार करै और साधारण मनुष्य मानलवैं स्त्रियोंकी बहुतसी आतुरता--हाइहाइ--और नि-ष्फलता जाती रहैगी और वे हूलींफूलीं दिखाई देंगीं और समय पाकर पुष्ट नीरोग और सुखी बालक जनैंगी॥

१७८--अबतक इस पुस्तकमें हमने नीरो-गताकाही रागगायाहै कि जो परमेश्वरकी बड़ी अमोलदेनिहै परंतु इसकामान और आदर ऐसा होरहाहै जैसा किसी छोटेमोलकी वस्तुका हो-ताहै--नीरोगता पर पूरी दृष्टिदेना चाहिये--नई बहूको सदाध्यानरहै कि बिवाहके पीछे उसकी नीरोगता सेही उसके पति और संतानकी नी-रोगता है--देखो यह दिब्य देनिहै नीरोगताको

बरदान करके मानो और उसके निमित्त थोड़ा साधन और यत्नरक्खो ॥

१७६--अब हम अंतमें सुंदरीसे फिर बिनती करतेहैं कि जो हमऊपर कहआयेहैं उसपर पूरा चित्तदेना--स्त्रीका इससंसारमें आना परमार्थको हुआहै जो बिवाहकी पहिली बर्षमेंही उसने अपनेढंग और बर्तावको ठीककरनेका डौलनडाला तो फिर आगे उससे न बनपड़ैगा पहिली बर्षही उसके लिये उत्तम अवसरहै उसमें ही उपकार करने पुष्ट और नीरोगदेह रखने तथा अपनेपति और संतानको सुखदाई होनेका बीजबोदे--भार्याको अपने शरीरसे जितना आपकामहै उतना ही उसके पतिको उससे है वे दोनों संगही डूबें और उछलैंगे--बढ़ैंगे या घटैंगे बंधैंगे या खुलैंगे--उनदोनोंका संगहै ॥

१८०--इस प्रकरण की समाप्ति से पहिले नौलिस साहब ने जो सत्यनिरूपण भार्याका कियाहै उसका लिखना हम उचित समझतेहैं वह यहहै ॥

दोहा ॥

एक भार्या शब्दमें बसत चराचर भोग।
देखो दिनके थकित को विकल चित्त उद्योग ॥
आवत घर दिन अस्त पै पावत बहु विश्राम।
सकुचि जिमावति भार्या प्रेम रूप अभिराम ॥

१८१--सत्य तो यहहै कि उत्तमभार्या मनुष्य का सुख जीवन और शिरोमणि है ॥

१८२--स्त्रीके शरीरमें ३० वर्षतक रजकाभी पूराराज्य रहताहै--जो सब प्रकारसे रज ठीक२ न होवै तो स्त्री नीरोग नहींरहसक्ती है और न उसको गर्भाधान होसक्ता है--इसीके ठीक २ न होनेसे स्त्रीं इतनीबांज निबल और मूर्छा रोगिन दिखाई देतीहैं-अबतक इसप्रकरणपर पूराध्यान नहीं दियागया--इसलिये हमएक पूरेअध्यायमें उसका यथायोग्य विचार करेंगे सुंदरीको उसे चित्त देकर देखना चाहिये इसमें उसका बड़ा प्रयोजनहै--क्योंकि रजके ठीक २ होते रहनेसे नीरोगता और जो होनहार सुख वे दोनों भास जातेहैं और उसके बिगड़नेसे आगेकीपीड़ा और व्यथाका होना निश्चित होताहै ॥

पहिला भाग ॥

मासिकरज वा ऋतुधर्म ॥

कुंडलिका ॥

रजवर लक्षण जानियो मासिक होत निदान ।
जननि अवस्था मूलहै देत देह सुखदान ॥
देत देह सुखदान जातछिपि तदपि अंतमें ।
गर्भहोत आधान तथा स्तन प्रसव वंतमें ॥
बिसरिजात जबहोत देह पुनि भारीपीड़ा ।
बरषतीस रहिजात होत प्रौढ़ा की क्रीड़ा ॥

१८३--बांजभार्या ऊंचीजातिमें बहुतहींहैं--आठमें एक पुत्रवाली और सातबांज--पुत्रहीन--मिलैगी*यह दुर्दशा क्या बिनाकारण हुईहै ? बहुतसे बिकार इनमें साध्यहैं ॥

१८४--वृक्ष अपने फलसे जानाजाताहै इसी प्रकार निर्दोष अर्थात् जननेवाला गर्भ मासिक धर्मसे निश्चय कियाजाता है--क्योंकि जो सब भांति यह ठीक २•होतारहै तो फ़िर भार्या में कोईऐसा दोषनहींहै जिससे उसको गर्भाधान न

होवै या वह समयपर जीताहुआ बालक न जनै इसीलिये मासिकधर्मकी महिमा अधिकहै और इसीका अब हम आगे विचार करेंगे--भार्या को उसपर चित्तदेना चाहिये--क्योंकि जो मासिक धर्मउसका ठीकहै तो गर्भउसका निर्दोपहै--स्त्री में कोई विकार नहीं और वह संतान उत्पन्न करनेको समर्थ है॥

१८५--स्त्रीकेलिये यहही मुख्य अवस्थाहै--इससे उसके तीनभाग कियेजातेहैं (१) मासिक धर्मका प्रारंभ अर्थात् युवान अवस्थाका लगना (२) फिर मासिक धर्म का क्रमसे होता रहना अर्थात् संतान जननेकी अवस्था (३) मासिक धर्मकीसमाप्ति अर्थात् संतान जनने की अवस्था का छोर॥

१८६--(१) मासिकधर्मका प्रारंभ--प्रारंभमें इसका अच्छाहोना अतिअवश्यहै नहीं तो कन्या के शरीरको बड़ीव्यथा होतीहै और उसके बहुत से अंगमारे पड़तेहैं (२) मासिक धर्म का होता रहना--यहभी बहुतअवश्यहै इसकेबिना गर्भका रहना असंभवहै(३)--मासिकधर्मकीसमाप्ति इस

समय पूराचेत और साधन रखनाचाहिये तबही शरीर उनबहुतसे रोगों से बचेगा जिन के इस समय में बढ़जाने का पूराभय है ॥

१८७--इसीहेतु प्रारंभमें मध्यमें और अंतमें चौकसी औरसाधन अवश्यरक्खै नहीं तो शरीर के बिगड़जानेका और फिर न सुधरने का बड़ा डरहै ॥

१८८--रज बालपन और स्त्रीपनके बीचकी सीमहै अर्थात् दोनोंपनों को न्यारा २ करताहै स्त्रीपनका वहफाटकहै--उसके होनेपर देह फैल चलतीहै बुद्धि बढ़ने लगती है--अब वह कन्या बालक नहींरही--स्त्रीहोगई--और संतानउत्पन्न करनेको समर्थ है ॥

१८९--यद्यपि स्त्रीपनका आरंभहोगया परंतु कहो कि पूरी स्त्री होगई सो अभीनहीं--उसमें आठ दशवर्ष की अभी और कमी है तब उसका शरीर पूराभरैगा--और उससमय अवस्था उस की २३ वा २५ वर्षकी होजावैगी और ठीक २ बयभी बिबाहकरनेकी यहही समझी जातीहै ॥

१९०--थोड़ी अवस्थामें बिवाहके होजानेसे

स्त्रीकाशरीर निर्बल पड़जाताहै और देहउसका फिर नहींभरता--सिवाइ इसके जायेकी पीड़ामें शरीर उसका ऐंठने लगताहै और इसजाल में उलझना बहुत बुराहै ॥

१६१--सत्तरह अठारह वर्षतक तलपेट के हाड़पूरे नहींभरपाते--इसीलिये प्रसूतिकेयोग्य उनका डौलनहीं बनपाता--न बालक का मूंड़ बाहर आनेको पूरीठौर मिलतीहै जैसी कि अधिक अवस्थामें होजातीहै ऐसेमें स्त्रीकोबहुतकष्ट और प्राणोंकासंदेह होजाताहै--बहुधा उसीको ठंढीपीरोंका कष्ट और प्राणकासंदेह नहीं--किंतु निर्परराधी बालक कै तो निर्जीव धरती में पड़ताहै या बौना और रोगी उत्पन्न होताहै ॥

१६२--बहुतसी कन्या बिवाहकी अवस्थासे पहिले ब्याही जातीहैं और परिणाम उसका माता या उसके बालक या दोनों को घोर कष्ट और कभी २ प्राणघात होताहै पुरानी कहतूति है--सबेरापरणा-सबेरामरणा शेक्सपियरसाहब के इसलेखको पढ़ो--

"सबवस्तु बढ़ते २ समयपर जाकर फलती हैं,,

१६३--फिर इसमें अचंभेकी कौनबातहै कि जिसकन्या का बिवाह थोड़ी अवस्थामें होगया अर्थात् जबतक उसके देहके हाड़ पूरे दृढ़ नहीं होपाये--तलपेट उसका मज्जा तंतु और अस्थिबंधबसे पक्का नहींहुआ--उसकी नीरोगता जाती रहै और उसके बालकरोगी और निर्बलउत्पन्न हों--मा बापको जो अपनी कन्याओं की भलाई और सुखचाहैं--उचितहै कि थोड़ी अवस्था में उनका बिवाह न करैं--सयानीकन्या का बिवाह करनेसे काया और धर्मदोनोंका निबाह होजाताहै और वह उन व्याधियों से बचजातीहै जो कच्ची अवस्थामें व्याह होजानेसे पीछेलगी चली आतीहैं॥

१६४--और बहुतअधिकअवस्थापर बिवाह करनेसे यहहोताहै कि स्त्रीके कोमलअंग जिनसे जननेमें काम पड़ताहै वे अकड़ और तनजातेहैं और फिरफैलने और पसरनेका तंतउनमें नहीं रहता--स्त्रीकोजायाबड़ीव्यथा और दुःखसे होता है--दूसरादोष उसमें यहहै कि जब अधिक अवस्थापर संतानहूई तो माता अपने बालकोंको

पूरे स्त्री पुरुष देखनेतक न जियेगी--तीसरे--जो संतान थोड़ी अवस्थापर या अधिक अवस्थापर होतीहै वह वहुत नहींजीती॥

१६५--जो कन्या वहुत निर्वलहो उसके मा बाप को उचितहै कि उसे व्याह न करनेदे न पुरुष को उचितहै कि रोगी और निर्वल स्त्रीसे बिवाहकरै ऐसे विवाहका परिणाम पति भार्या और संतान सबको वहुत भयानकहै॥

१६६--सिवाय इसके निर्वल मा वाप की संतानभी निर्वल उत्पन्न होतीहै--रोगीके रोगी आतुरके आतुर अर्थात् जैसे के तैसे होतेहैं--अव देखो कितने शोककी बातहै कि अपराधी अचेत और अबिवेकी माबापका दण्ड निर्पराधी वालक को भोगनापड़ताहै--रोग और निवलई इसभांति एकसाखसे दूसरी साखमें चलजातेहैं अब जिनको अपनादेश प्याराहो उनको इसदोषके दूर करनेके लिये प्रयत्न पूराकरना चाहिये॥

१६७--जहां पहिलेसे अबलोग अधिकजीते हैं वहां यहफल वैद्यविद्याके अधिक ज्ञानहोजाने और अधिक उजले रहनेकाहै कि जिससे रोगी

बौना और निर्बल सब जीतेहैं परंतु मंदभागी रोगिलजीव जो अब भी मनुष्योंमें भरेपड़ेहैं उनकी संतान फिर भी बौना निर्बल और रोगी होतीहै--संतान में अपने मा बाप के देह रोगही नहीं आजाते किंतु धर्म और बुद्धिमेंभी जो दोष होंगे वेभी आजावेंगे ॥

१६८--इससे रोगी और निर्बल मनुष्योंको बिवाहका अधिकार नहीं--जो वे करेंगे तो इस अपनेबुरे साहस और मूर्खताका दंड निःसंदेह पावेंगे--सचहै कि बिवाह करनाभी एकबड़ाब्रत लेनाहै इसलिये पूरा शोच बिचारकर उसकोले- बिवाहमें शुद्धरुधिर और शुद्धहृदयकाहोना धन पद और संसारकी सब बसुधाके ऊपरहै ॥

१६६--स्त्री महीनेमें एकबार रजस्वला होतीहै अर्थात् २८ वें दिन--बहुधा उसीदिन और उसी घड़ी आन होती है कोई २ स्त्री महीने की ठारतीसरे अट्ठे होतीहैं रज तीनदिनसे पांचदिन तक रहताहै कभी २ एकअट्ठेतक किसीस्त्रीकोइस सेभी अधिक दिन लगतेहैं मासकेमास ऋतुकाल में ३ छटांकसेलेकर ४॥ छटांकतक रजगिरताहै॥

२००--जिस स्त्री को रज ठीक २ नहींहोता उसकागर्भबहुतकम ठहरताहै परंतु कभी २ ऐसा भी देखनेमें आयाहै कि स्त्री को रजनहींहुआऔर गर्भ उसका रहगया ॥

२०१--रजकाप्रारंभ १२ वेंऔर १४ वें वर्ष के बीचमें होताहै-इससेपहिले किसीकोहीहोता होगा और बहुत स्त्रियोंको १४ वीं वर्षके पीछे होताहै गावोंसे बड़ीबस्तियोंमें रजसदौसा होता है औरजिन स्त्रियोंकी रहन साधारण है उनसे सदौसा उनको होताहै जिनको भोगविलास अधिकहैं ॥

२०२--रज ३० वर्षसे ४५ वर्षतक रहंताहै और जबतक ठीक २ होतारहे स्त्री संतान उत्पन्न करनेकोसमर्थ समझीजातीहै--जबरजहोनारुका फिर संतान नहींहोती-रजबहुधा ४० वीं या ४५ वीं वर्षपर जाकर रुकताहै सोहीउसअवस्था के पीछे संतान बहुतकम होतीहै किसी २ स्त्रीके ५० वर्ष की अवस्थापरसंतानहुईहै परंतु बहुधा गर्भरहनेकी अवधि ४३ से ४५ वर्षतकहै--बहुत से डाक्टरोंने ४६-५० और ५१ वर्षकी अवस्था

पर स्त्रियोंके बालक जनायेहैं-किसीके पहिलोठी और किसी २ के सातवीं और आठवींबार-एक स्त्री ने अपना ब्याह नहीं किया था तो उसको ६० वर्षकी अवस्था तक रज ठीक २ होतारहा अधिक अवस्था पर संतान बहुधा कमेरी जाति मेंहुएहैं परंतु कभी २ ऊंचीजातिमेंभी ऐसा हुआ है-होतातो कमहै पर एकस्त्रीके६० वर्षकीअवस्था में २ बालक एकसंग जन्मेथे ॥

२०३--यह दृष्टांततो अधिक अवस्थापर बालक जननेकादिया परंतु थोड़ी अवस्थामें भी स्त्रियोंने अधिक बालकजनेहैं--ग्रंथकारने आपदेखाहै कि २१वर्षकी अवस्थामें १ स्त्रीके तीनजाये हुए १४वर्षकी अवस्थामें उसका विवाहहुआथा और तबउसके पतिकी बय १५वर्षकीथी ॥

२०४--अतिगरम देशोंमें रज सदौसाहोता है--जैसा एवीसीनिया और हिंदुस्तानमें जहाँ १० और ११वर्षपर होनेलगता है किसी२ के इसी अवस्थापर संतानभी होजातीहै परंतु जिसके संतान सदौसी होतीहै उसकी सदौसीही थँभजातीहै ऐसीस्त्री ३०वर्षकी अवस्थापर बुड्ढी

भी होजातीहै मनुष्यरके शरीर प्रकृतिमें अंतर तो होताहीहै परंतुदेश और मनुष्य जातिमें भी बड़ेर अंतरहोतेहैं यहांतक कि एबीसीनिया में ११वर्षमें और हिन्दुस्तानमें १० वर्षकी अवस्थामें कन्याकेबालकहोता देखाहै और ९वर्षकी अवस्थामें सुनागयाहै ॥

२०५--ठंढेदेशोंमें जैसा रूसहै अधिक अवस्थापर जाकर रजहोताहै अर्थात् २०और ३० वर्षके बीचमें और रज ३०वर्षके लगभग रहाचाहै इससे साठवर्षकी अवस्थातक भी संतान होनेका कुछवहां अचंभा नहीं मानाजाता--वहां महीनेके महीने रजभी एकसा नहींहोता वर्षमें तीन या चारबार होताहै और बहुधा कमगिरताहै ॥

२०६--रज यथार्थमें रुधिर नहींहै यद्यपि रूप और रंगमें वैसाही देखपड़ताहै--रुधिर के समान नीरोगस्त्रीके रजकाथक्का कभी न जमैगा जैसा रुधिरका जमजाताहै रजका झिराव गर्भसे होताहै और निर्दोषशरीरका रज टटकेघाव से कढ़ेहुए रुधिरकेसमान उज्वल लालहोगा ॥

२०७--रजका थक्का न जमना चाहिये--जिसका जमजाताहै उसस्त्रीको रजस्वला होनेमें अत्यंतपीड़ा होतीहै और जबतक रजका जमजाना दूर न होगा उसस्त्रीका गर्भ एकही विस्वा रहैगा--जब यह दशाहो तुरन्त वैद्यसे कहदेना चाहिये उपाय होनेसे दोष दूर होजावैगा और संतान होनेकी आशहोगी॥

२०८--गर्भ रहजानेपर रजपूरकस रुकजाताहै माता जबबाकलको दूधपिलातीहै उन दिनों में तथा गर्भकेगड़बड़ और बिकारिक होजानेपर भी रज नहींहोता--सिवाय इसके अत्यंत निर्बलई बड़ेरोग छई आदिमेंभी थँभजाताहै--छई रोगमें उसका थँभजाना बड़ाही अशुभरूपहै॥

२०९--बड़े२ ज्ञाता कहतेहैं कि कभी२ गर्भ रहजाने पर भी स्त्री रजस्वला होतीहै पर हम इसको नहींमानते--हमारेजान ऐसा होना असंभवहै--क्योंकि गर्भके ठहरतेही उसकागला लससे ऐसा ठसजाताहै मानोडाटलगगई--कभी२ महीनेपर कुछ लालरंगका द्रवझिरता है और उसकारूप रजसाही होताहै और महीने पर

२१२--जब व्याही स्त्रीको रजस्वला होनेमें पीड़ाहोगी तो जो उसका गर्भ रह भी गया तो वहुतदिन न ठहरैगा--इस वातपर पूरीदृष्टि देना चाहिये और उसकी औषधि करना अच्छे वैद्यका कामहै ॥

२१३--पीली कुरंगमुख पराधीन और निर्जीव स्त्री जो वहुत दिखाई देती हैं उन की यह बुरी दशा रजके न होनेसे या कम या अधिक होनेके कारणहै--उनका श्वासवेगि उखड़ जाताहै अर्थात् थोड़ाभी चढ़ैं उतरैं या चलैं थकजातीहैं और ऐसे हांफने लगतीहैं मानो दौड़कर आईहैं थोड़ा श्रम करनेमें भी उनको ज्ञान आजाताहै और मूर्छा होजातीहै ॥

२१४--ऐसे रोगोंका जो युक्त उपाय किया जावै तो वे दूर होसक्तेहैं--माताको इसलिये उचितहै कि अपनी ऐसी कन्याओं की समयपर औषधि करावैं जिसमें उनका शरीर असाध्य नहो जावै जो पहिलेसे इस राहपर चलतीं तो कितनी कन्या अकालमृत्यु और छईरोगसे बचजातीं-परंतु हाहहाइ इस संसार में माता जैसे और वहुतसी

सीख नहीं मानतीं इसपर भी दृष्टि नहीं देतीं कि इसमें समय निकल जाताहै और फिर अंत कालमें आशा कर्तीहैं कि अब वैद्य अपनी चमत्कारी दिखावें ॥

२१५--एकचाल बुरी चलगई है और रोक देने के योग्य है--वह यह है कि जब कन्या रजस्वला होती है तो उसकी मा कहीं २ उसको रजहोनेसे पहिले पीड़ा दूर करनेको जिन मदिरा देतीहै--इससे कन्याको मदिराकी चाटपड़तीहै और थोड़ेही कालमें पक्की पीनेवाली होजाती है वैद्य ऐसे कालमें और २ औषधि देतेहैं जो हानि तो कुछनहीं करती और झटपट पूराकाम करजातीहै ॥

२१६--जिस कन्याका बिवाह होनेवालाहै अगर रज उसको पीड़ासे या थोड़ा होताहो--या अधिक पीला या अधिक काला होताहो तो उसकी मा या सहेलियोंको उचितहै कि बिवाहसे दो तीन महीने पहिले किसी अच्छे जानकार वैद्यसे उपाय करावें--जोऐसा न होगा तो बिवाह के पीछे याता वह स्त्री रोगिल होजावैगी या बांज

जैसे ऊपरलिखे रोग यथायोग्य उपाय करनेसे दूर होसक्तेहैं यहभी दूर होसक्ताहैऔरजबरोग दूरहोगया तो स्त्रीके संतानभी अवश्यहोगी॥

२२२--जबरज विकारक होजाताहै तो उसका रंगभी महीनेके महीने पलटा रहताहै--कभी २ अतिकाला कभी टटके लोहूके समान ललाई लिये औरकभी हरिआई लिये होताहै--कभी एकदिन रहताहै कभी दो दिन तीन दिन या चारदिन कभी २ अट्ठतक उसका कोईनिश्चय नहींहै कभी कुछकाल तक होताहीनहीं और फिर शरीरपर थोड़ाभी बलपड़ने औरमन में शोच खड़ेहोनेपर अपनेआप होनेलगताहै--इस दशामें स्त्रीको रजसे कभी शुद्धि नहींहोती-जिनदिनोंमें रजनहींहोता तो सुपेदपानी पड़ता रहताहै-अर्थात् दोमेंसे एकतो बनाही रहताहै-जिससे स्त्री आतुर--निर्जीव और मूर्च्छा रोगी रहतीहै--कभी उससे बाहीं कोखमें पीड़ा या पसुलीमें व्यथा होतीहै कभी पेटमें अफरा जानपड़ताहै--कभी नसोंमें बहुतव्यथा होतीहै--कभी यहां कभी वहां सब शरीरमें पीड़ा जानपड़तीहै

और चलती फिरती रहतीहै-कभीकरिहावँमेंऔर कभीकूलेमें व्यापतीहै उससेहिया धड़कताहै और उसमें बिकार होनेका भ्रम होताहै-परंतु उसमें कुछदोषनहींहै--दोषतो गर्भस्थलमेंहै और वह उपाय करनेसे दूर होसक्ताहै रज और सुफेद पानी गिरते २ देह थोथी पड़जातीहै और नसों को शक्ति घटजातीहै-उसी स्त्रीसे कुछ काम नहीं होसक्ता और जीवन उसको भारी और व्याधि सूझताहै-जबतक यह दशा रहैगी न नीरोगता उसको हो और न संतान होनेका कोई रूपहै-- ऐसीस्त्रीको हम सीखदेतेहैं-कि जो बैद्य इस प्रकरणमें जानकारहो उससे उपायपूछै तो वह दोषको दूर औरगर्भकोशुद्ध करदेगा और फिर चाहे रजके ठीक २ होजानेसे उसस्त्रीका गर्भभी रहै--परंतु जो इन बातोंपरध्यान न देगी तो शरीर उसका रोगिल रहेगा अग्नि उसकी मंद पड़ जावेगी और बांजपन उसके बांटपड़ेगा-- ऊपर जो लिखाहै वह कुछ बढ़ाकर नहींलिखा बहुत सुंदरी इसको पढ़तेही समझलेंगी कि ये बातें बीतीहुईहैं ॥

उसको कुछ अपना भरोसा नहीं रहता-इसविक-
लताको वैद्यहीठीक भांपते हैं जिन्होंने इसरोग
को बहुतदेखाहै ॥

२३६--कोईपूछै कि क्याइन उपाधियों का-
उपाय भी होसक्ताहै--हमारा उत्तरहै--कि जो
गर्भकोठीक यत्नसे शुद्धकर दियाजावे और उससे
रजठीक२ होनेलगे तो बहुधाउपाय होसक्ताहै॥

२४०--बहुतसे रोग जिनको स्त्री असाध्य
जानतीहैं केवल मूर्छा रोगसे होतेहैं औ साध्यहैं
यह रोगभी कहींसांचा कहीं भगलेका औरकहीं
दोनोंका मेलझोल होताहै अर्थात् कुछसच्चा और
कुछ बनावट या भगलेका--कुमारी बहुधा भग-
ला करलेती हैं ब्याही स्त्रियोंको बहुधा सच्चा
होताहै और जो उसका उपाय न कियाजावै तो
उनको जीवनभर दुःखदेताहै ॥

२४१--कोई २ रोगीमें ये सब चिह्न मिलते
हैं--किसीमें थोड़े या बहुत जानपड़तेहैं--सबनहीं
होते--परन्तु इससे यह न समझ लेना चाहिये
कि मूर्छा रोगनहींहै ॥

२४२--बहुधा यहरोगसाध्यहै--रोगीको यह

सन्तोष रखना चाहिये परन्तु बहुतसे रोगअसाध्यहैं जिनमें भ्रम मूर्छा रोगका होताहै--इसका निर्णय पुराना और जानकार वैद्यही करसक्ताहै परन्तु मूर्छा रोगहो या न हो सयाने औरअच्छे वैद्यसे उसका उपाय कराना अवश्यहै ॥

२४३--सिडिन्हेमसाहब अपनी स्वाभाविक चतुराईसे लिखतेहैं कि मूर्छारोग"चंचलतामेंही अचलहै"क्योंकि पृथ्वीपर कोई ऐसारोग नहींहै जिसका स्वांग वह न बनाताहो और कभी २ तो ज्योंकात्यों बनाताहै--सचहै कि मूर्छा रोग बड़ाही प्रवीण और डोलनेवाला भाँड़ है--कभी दुखिया और कभी हँसोर ठठोल बनजाताहै--अभी सबकुछहै परन्तु थोड़ीबारमें कुछभीनहीं॥

२४४--बांज और बिरहिन स्त्रीको गर्भरोग अधिकहोतेहैं ऐसे जननेवाली स्त्रीको नहीं--और ये रजसमाप्तिकालमें बहुतहोतेहैं इसलिये उनको उचितहै कि ऐसे समयमें जो उनको कुछ गर्भबिकार जानपड़ै तो उसको जानकार वैद्यसे तुरन्त कहैं जिससे जहांतक होसकै रोगकी जमतेहो जड़ उखाड़ दीजावे ॥

होताहै--कभी बहुतथोड़ा--कभी हलके रंगका--बेरंग--कभी लोहूकेसमान लाल--कभी पतला--स्याहीसा काला--कभी राबसा गाढ़ा होताहै ॥

२५७--जब रज बंदहोनेकोहै तो रजउमंगता है और इतना झिराव होताहै--मानों गर्भपात हुआहै--यहही रजकी समाप्ति जानो--फिर वह नहींहोता ॥

२५८--कोई२ स्त्री जो फुरतीली होतीहैं अटकल से भोजनकरतीहैं और उनको रजसमाप्ति के समय कष्टथोड़ाहोताहै--जोजोरूप औरपीड़ा पहिलसे हुआ करतेहैं--वे उनको कुछभी नहीं होते--और रज समयपर उनको छोड़जाताहै ॥

२५९--रजसमाप्ति में स्त्रीबहुधा मुटाचलती है छाती और पेटपर मेद छाजाताहै--जिससे उसपर बुढ़ापा दरसने लगताहै और जोपहिले से उसका चित्त इसपर जमरहाहो तो कभी २ उसको जानपड़ताहै कि मेरा गर्भ रहगया जब ऐसा भ्रमहोतो जो वैद्य इसप्रकर्ण में गुणीहो उससे निश्चयकरके संदेह दूरकरै--बूढ़ीस्त्रियों की समझ ऐसे में काम नहींआती ॥

२६०--स्त्रीको भांति २ के कष्ट कभी यहां कभी वहां जान पड़तेहैं--पीड़ा कभीशिर--कभी मस्तक--कभी पीठिमें होतीहै और कभी आंखों में--चांदना और भभ्भड़से मस्तक पीड़ा नहीं बढ़ती--स्त्री आतुर रहतीहै और उसके चित्तपर घबड़ाहट--मुख और गला एक संग फूल के समान लाल होजाताहै और उससे उसकोखेद होताहै॥

२६१--छातीपर सूजन और व्यथा ऐसी होतीहै कि रोगीको भ्रमहोताहै कि वहांपरकोई कड़ी गाँठि पड़गईहै और वह दुखतीहै--कभी पेटमें अफरा जानपड़ताहै और दाहींओर पीड़ा होतीहै--फिर बाहींओर--कोई २ समय अफरा पेटमें ऐसा व्यापताहै कि रोगीको मनुष्य नहीं सुहाता और जीवन भारी पड़जाताहै--आतों में और पेट में पवन भरजाताहै और वह उठकर कंठतक आताहै जिससे कभी २ मूर्छाहोजातीहै मूर्छा तो बहुधा होनेलगतीहै--न कुछबात पर अभी हँसतीहै फिर रोतीहै या एकहीसंग रोती और हँसतीहै--बाहींओर पीड़ा बहुधा होतीहै--

दूसरा भाग ॥

गर्भाऽऽधान ॥

छंद ॥

मुंदिजात रजमनरहत व्याकुल तनतकुच अग्रदेखियो ।
स्तनमध्यचहुंदिशिश्याममंडललखतविलसतपरखियो॥
मास पंचम लगत फड़कत चलत बालक मानियो ।
बढ़त अरुची गर्भिणी को सत्य सुंदरि जानियो ॥

गर्भरहनेकेचिह्न ॥

२७०--पहिला चिह्न जिससे गर्भरहनेका स्त्रीकोभ्रमहोताहै वहरजका न होनाहै जो पहिलेसे स्त्रीका शरीर नीरोग रहाहो तो यह पक्का चिह्न गर्भ रहनेकाहै परंतु इस भावनाको दृढ़ करनेवाले और चिह्नभी होनेचाहियें ॥

२७१--नीरोग विवाहिता स्त्रीको महीने के ऊपर एकसंग रजका बंदहोजाना गर्भ रहनेकी पक्की और निश्चल पहिचानहै--दूसरे चिह्न के होनेकी कुछ बड़ी चाह उसके निश्चय करनेमें नहींहोती जिनके बालक होचुकेहैं वे सब स्त्री इसबातको जानतीहैं और केवल इसीसे अपना

आगे का हिसाब लगा चलती हैं और उसमें धोखाभी कमखातीहैं ॥

२७२--परंतु रज गर्भरहने के सिवाइ और कारण पाकर भी रुकजाताहै जैसे गर्भ या और किसी अंगके रोगसे--इसलिये केवल उसीके भरोसे न रहै ॥

२७३--दूसरा चिह्न उबकाई आना--गर्भ रहनेपर सबसेपहिले यह चिह्न होताहै--अर्थात् गर्भ रहनेके १५ दिन या ३ अठ्के भीतर होताहै इसमें चित्त बिगड़ा रहताहै बहुधा उलटी (वमन) होतीहै और भोजन करनेकी रुचि नहीं होती पहिले तीन चार महीनेतक यही गतिरहतीहै गर्भ रहनेपर सबको ही यह नहीं होता परंतु बहुधा उसका संगदेताहै और जिनके बालक हुयेहैं वे स्त्री इसको सब चिह्नोंसे बढ़कर मानतीहैं उबकाईका आना सबसे पहिला चिह्न है परंतु यह नहीं कि इससे पहिले और चिह्न नहोतेहों--परंतु हां बहुतसी स्त्री गर्भ रहने का हिसाब इसीसे लगातीहैं ॥

२७४--उबकाईका आना जो और किसीपेट

विस्तारभी उसका बढ़ताजाताहै फिर यहकाली कुंडली कुछ फूलजातीहै केवल स्तनहीनहीं आस पासका बीचभी उठआताहै ॥

२७८--गर्भरहने के निर्णयमें इसकाली कुंडलीका स्तनके आसपास पड़जाना बड़ी पहिचानहै--विशेषकर पहिलोठीके गर्भमें जिन स्त्रियों के बहुतसे बालक होचुकेहैं उनके शरीर से यह चिह्न पूरानहीं मिटता परंतु जब उनको गर्भ रहताहै तो बहुत अधिक श्यामता उसपर आजातीहै विशेषकर सांवली स्त्रियोंमें ॥

२७९--चौथा चिह्न बालकका फड़कना--यह चौथेमहीनेके अंतमें होताहै--बहुधा एकदो अठ्ठे पहिले कभी२ एकया दोअठ्ठेपीछे--किसी२ स्त्रीका बालक तीसरेमहीनेमेंही फड़कने लगताहै और किसीका अबेरा पांच महीनेमें परंतु ऐसाकम होताहै और छठेमहीनेतक तो कोई बिरलाही बिनाफड़के रहताहोगा इससे पायाजाता है कि यद्यपि बहुधा चारमहीने पूरेहोनेपर या एकदो अठ्ठे इससेपहिले बालक फड़कताहै परंतु इसका कोई ठीकनहीं ॥

२८०--बालकका फड़कना मुख्य और प्रधान चिह्न गर्भरहनेकाहै क्योंकि उसके फड़कतेही स्त्रीको बालककी गतिका अनुभवहोने लगताहै और स्त्रीकाशरीर बढ़चलताहै फड़कनेसे निश्चय होजाताहै कि गर्भआधे दिनोंका होचुका अगर स्त्रीको गर्भपातहो होजाताहै तो फड़कनेके पीछे उसकाडर जातारहताहै क्योंकि गर्भपातका संभव इससे पहिले बहुतहोताहै इतना उसकेपीछे नहीं॥

२८१--इससमयमें स्त्रीको ज्ञानआता जान पड़ताहै और आभीजाताहै बहुधा उसको घूमा आतेहैं और वह बिकल और आतुर रहतीहै और कभी२ उसको मूर्च्छाभी होजातीहै--ऐसा कम होताहै कि स्त्रीको जानहोनपड़े कि बालक कब से फड़कनेलगा॥

२८२--बहुतसी स्त्रीकहतीहैं कि जबबालक फड़कचलताहै तो ऐसा जानपड़ताहै कि मानो चिड़िया फड़फड़ारहीहै कोई२ कहतीहैं किकुछ फूलता फिरता उचकता उछलता सा भासता है और उससे चित्त बिगड़ता रहताहै जबसे बालक

फड़कने लगा उसीदिनसे यह उचक उछल और कूद दिन भरमें दस बारहबार हुआ करतीहै ऐसा भी होताहै कि कभी जानही नहीं पड़ती और कभी कम जान पड़तीहै और कभी निरंतरहोती रहतीहै॥

२८३--इस फड़क चलनेसे एक महीना पीछे अर्थात् छठे महीने में स्त्रीको चिड़िया कैसा फड़ फड़ाहट भीतर जान पड़ताहै॥

२८४--फड़फड़ाहट और उछलमें यह अंतर है कि चार पांच महीनेके बालक को उछलनेकी शक्तिनहीं होती केवल फड़फड़ाहो सक्ताहै छठे महीनेमें बल उसमें अधिक आजाताहै और तब उछल सक्ताहै यहही कारणहै कि पहिले फड़फड़ाहट व्यापताहै और पीछेसे उछलताहै॥

२८५--जब गर्भ ऊपरको पेटमें उचक आता है तबसे बालक फड़क चलताहै क्योंकि गर्भमें पिंडके फैलजानेसे नीचे उसको अवकाश नहीं रहता दूसरा कारण फड़कनेका यह होताहै कि अब पहिलसे देह उसका अधिक भरआया और देहडोल और नसाजाल भी कुछ कड़ापन पकड़

गये इससे अंगउसके हलने झुलनेकेयोग्य बल-
वान् होगये सोही वह गर्भमें हाथ पांव चलाने
लगा और फड़कनेलगा पुराना मत यहथा कि
जबतक फड़कैनहीं बालक सजीव नहींहोता परंतु
यह भूलहै जबसे पिंड बनचलताहै उसी समय
से उसमें चेतना होतीहै ॥

२८६--इसी कारण उस पतिहीन स्त्रीको
महापातक होताहै जो गर्भ रहतेही उसके गिरा-
नेका यत्न करतीहै पूरे बालकको पेटमें मारो या
जननेके पीछे मारो चाहै ऐसे गर्भको गिराओ
हत्या सबमें एकसीहै इससे गर्भ गिरानेका यत्न
करना बड़ा पाप और भारी हत्याहै माके शरीर
को भी उससे बड़ी भयानक त्रास होतीहै उसमें
तुरतही मरभी जावै या ऐसा झटका देहमें खा-
जावे कि फिर उससे न चेतै जो गर्भ गिरवानेसे
उसकी ऐसी दशा होवै तो उसपर दया न करनी
चाहिये वह इसीके योग्यहै--वैद्यका उद्यम बड़ा
उत्तमहै उस समाजका कोई योग्य आचारी गर्भ-
पातके उपाय या यत्नका नामभी न लेगा और
सुननेसे भी ग्लानि करेगा परंतु बहुतसे अधम

दुष्ट ऐसेहैं जो इस अपराधको करतेहैं जो फांसी न लगाईजावै तबभी देशनिकाला तो अवश्य उनको देनाचाहिये गर्भचाहे थोड़ेदिनोंका होवे या अधिक दिनोंका जो कपटी आगे होकर ऐसे पापकर्ममें सहायताकरे उनको भी यहही दंड होना चाहिये ॥

२८७--अफरा होजानेसे भी स्त्रीको कभी २ भ्रमहोताहै कि बालक फड़कचला परंतु गर्भरहने का जब निर्णयकरै तो एक चिह्न परही ध्यान नदे नहींतो स्त्री बहुधा धोखा खावैगी--उसकी पहिचानके ये चिह्नहैं--अफ़रामें कभी पेट घट जाताहै और कभी बढ़जाताहै गर्भ रहनेपर बढ़ वार हटतीनहीं दिन २ और धीरे २ बढ़तीजा-तीहै अफरामें आतोंको कड़ा दाबनेसे पवन का भर्राटा सुनाई देताहै और अपनेआप चलता फिरताहै गर्भके रहनेपर जो बढ़वार उसकी हो-तीहै वह कड़ीहोतीहै दबानेसे दबती नहीं और एकसी बनी रहतीहै अफरा में हाथसे टपकोरने पर पेटमें से ढोलकैसी थोथी भनक होतीहै गर्भ रहनेपर धीमा भारी शब्द होताहै जैसा मेजके

घम घमानेसे--अफरामें जो अंगुली पेटमें गड़ाओ तो पवन वहांसे सरकिल जावैगी गर्भ रहने में अंगुली गड़ानेसे नहीं गड़ैगी मांसकैसी भीतिसे टक्कर खावैंगी ॥

२८८--पाचवां चिह्न गर्भ रहनेका यहहै--कि जोही बालक फड़कचला सोही पेट बढ़नेलगताहै और कठोर होताजाताहै पेटके ऊपर मेद छाजानेसे स्त्री कभी २ गर्भ रहजानेका भ्रमकरतीहै परंतु मेदकी कोमलता और पिलपिलाहट कुछ औरही होताहै और गर्भ रहनेका कड़ापन ठोसपन और रोक कुछ औरही है ॥

२८९--पेटका बढ़जाना और कड़ापड़जाना गर्भ रहनेकी पूरी परखहै बिना गर्भ रहनेके स्त्री का पेट कोमल और ढीला रहताहै जब गर्भरहताहै तो बालक के फड़कने के पीछे पेट गर्भसे ऊपरका कड़ा पड़जाता है दबानेसे दबता नहीं छठा चिह्न टुंडी (नाभ) का फूलजाना और उचकआनाहै--यहबालकके फड़कनेके पीछेहोता है पहिले दो महीनेतक तो टुंडीऔर नीचेको धसकीहै फिर जैसाही गर्भ बढ़ताजाताहै बाहरको

होतेहैं शरीर निर्दोष रहताहै पेट शुद्धहोताहै और ज्ञाननहींआता जोबहुधा आदिमें आयाकरताहै ॥

३०८--श्रमकरना निर्मल पवनलेना और कामकरना गर्भरहने पर अवश्यहै जो इनको छोड़ बैठेगी तो जाया उसका कठिन और धीमा होगा निर्धन स्त्रियोंका जायाजो सुगम और शीघ्र होताहै उसका मुख्य कारण यहहीहै कि अपने काम करनेमें चलाफिरी उनको अधिक करनेपड़तीहै उनको अपने जायेका शोच कम होताहै धनवान् स्त्रियोंको पूरीचिंता उसकी होतीहै जो धनवाली स्त्री भी निधन स्त्रियोंके समान थोड़ा भोजनकरै और काम कियेजावै तो उसको भी अपने जायेका फिर इतना भय न हुआकरै ॥

३०९--नवने भार उठाने चटक चलने या चढ़नेसे बचना चाहिये दौड़ना घोड़ेपरचढ़ना और नाचना भी उपाधि करताहै उससे बहुधा गर्भपात होजाताहै ॥

३१०--गर्भिणीको आलस सबसेही बुराहै जो बैठीरहै या सेजपर लेटी रहैगी वहपुष्टनहीं रहसकी आप निबलहोगी और पेटके बालकको

निबल करैगी श्रमकरने के पीछे जब उसकी बा-
ञ्छाहो तो कभी २ दिनमें आरामकरना ठीकहै
परंतु बिनाश्रम लेटे रहनेसे उलटा मन गिरजा-
ताहै और उसको जायेमें ठंढीपीरें बहुत आतीहैं
कामकरने और चलाफिरीसे ही निधन स्त्री जा-
येमें सुखपातीहैं और उनको भोजनोंमें कैसाही
दरिद्र कंगाली और दुख रहताहो बालक उनके
गुलाबकेसे फूल रुष्टपुष्ट होतेहैं ॥

३११--इसीसे जानलो कि फुरतीली काम
करता स्त्रीका जाया सुगम और वेगिहोगा और
बालक सुंदरहोंगे आलसकेपीछे दुख व्यथा और
क्लेश लगहुयेहैं जो ये अक्षर कहीं स्त्रियोंके चित्त
पर लिखजावें तो हम जानेंगे कि इस पुस्तकका
लिखना वृथा नहींगया देखो कुछ कामका न
होनाही बड़ारोगहै आलसीकोही भुगतना अधि-
क पड़ताहै--इसका बिशेष दृष्टांत गर्भवतीहै कि
जब जाया होताहै और उसके ऊपर बीततीहै तब
वहजानतीहै कि मेरे आलसने मुझकोइतनी व्य-
था भुगतवाई--आलस बड़प्पन का चिह्न, मन
और शरीरकानाश, नियमकी सौतेलीमा, हानि

नहीं तो ऐसे पानीके पीनेसे पेट छूट जावेगा या आम होजावेगी या हुलकी ज्वर आदि और रोग अवश्य होजावेंगे जो मोरी में कोई संधि ऐसी पड़जावे तो उसको खुला कर देवे और ठीक करादे जो मोरी ऐसीहै कि नहीं खुल सक्तीहो तो पानी को औटकर पिये कि औटनेसे उसका दोष दूर होजावेगा ॥

जव तव आराम करना भी अवश्य है ॥

३२३--गर्भवती स्त्रीको दिनमें आध २ घंटे करके एक या दो घंटे नित्य लेट लेना चाहिये जिसका गर्भ नीचेको धसक जाताहो या पहिले से गर्भपात होताहो उसको लेटना इतना अवश्य है जब तक गर्भ रहै उसको न छोड़ै पहिले तो गर्भपातकी रोक होगा और पीछे गर्भभार और डीलके बढ़जाने पर लेटनेसे सहारा मिलैगा ॥

२२४--पिछले दिनोंमें जिसस्त्रीका लेटजाने पर कंठ रुकता जानपड़ै वह दिन और रातको सिराहनाहीं ऊंचा रखकर उठौसी लेटै क्योंकि लेटना उसको गुणहित और वाञ्छितहै ॥

आहार॥

३२५--गर्भ रहने पर कुछकाल तक थोड़ा भोजन करना अवश्यहै क्योंकि शरीर में उस समय ज्वरांश और दाह रहता है ऐसे में ब्रांडी या जिनूमदिरा न पिये उससेरुधिरदाह अधिक होगा और बालककी बढ़वार मारी पड़ैगी चित्त थोड़ीबारको प्रसन्नहो जावैगा परन्तु फिर पीछे और भी गिरजावेगा पकवान खानाभी उसको हित नहीं-गर्भवती स्त्रीको यह बिचारना चाहिये कि उत्तेजक पदार्थ जितना थोड़ाखावेगी वैसाही उसको और उसके बालक को अच्छाहै जाया उसका सुगमहोगा और बालक पुष्ट॥

३२६--यह मानना भूल है कि औरसमयसे गर्भरहनेपरपहिले२ शरीरअधिकआहारचाहता है वह तो कम चाहताहै लोग कहते हैं कि गर्भ रहने पर स्त्रीको भलीभांति खाना चाहिये क्यों-कि उसको दोकी पालना करनी पड़तीहै परन्तु जब इस बात पर दृष्टि दीजावै कि गर्भरहतेही रज होना स्त्रीका बंद होजाताहै और उस द्वारा निकास नहीं होता और यह भी देखा जावै कि

३४२--जो तेल न पियाजावै तो भेदीगोली (aperient pills) एक या दो सोतेसमय पानीसे लीललेवै ॥

३४३--जो झाड़ा कड़ाहोवे तो अंजीर दाख और सनाहकीचटनी*खावै उससेकामहोजावेगा औषधिकोमलहै और स्वादमेंअच्छीमात्रअनुमान एक सुपारी केहो जो अधिक चाहहोतो अधिक ले अठमें दो तीनवार वड़े प्रभात लेलियाकरै ॥

३४४-एक चाहका चम्मचभर सहत आहार के संगमें खानाभी पेटको शुद्ध करदेताहै दूधमें कच्चीखाँड़ डालै उससेभी मलशुद्धी होजातीहै ॥

३४५--गर्भवतीस्त्रीको हमफिरभीसमझातेहैं कि ऐसे यत्नसे रहै कि मलउसका न वँधै नहीं तो जाया उसका कठिन और धीमा होगा हित आहार करने से सांग भाजी फलखाने से काम काज करतेरहनेसे तथा चलाफिरी रखनेसे मल नहीं वँधैगा मलशुद्धि को प्रातःकाल उठतेही शीतल जलपीना भी हितहै जंगल वंधेजसे समयपर जावै ॥

---

*देखो नम्बर २६४--

३४६--बहुतसी स्त्रीं खूटीसी गड़ी एक ठौर बैठी रहतीहैं फिर जो उनको मलशुद्धि न होवै तो इसमें अचंभाही क्याहै--निर्मल पवनलेना चलाफिरी और अपने घर का धंधा करना मल शुद्धिकी परम औषधींहैं भेदी औषधि कैसीही उत्तमदीजावै जब उसका गुणजातारहा तो पीछे से मलफिरभी रुकैगा और दोषअधिक व्यापैगा कामकाजचलाफिरी निर्मलपवन येप्रकृतिकीरचीं औषधीहैं इनका गुण बहुत ठहरताहै इसीलिये और औषधियों से उनकी अधिक महिमा है॥

३४७--एक और उत्तम उपाय मलशुद्धिका गुनगुनेपानीकी पिचकारीलेनाहै अर्थात्पावभर जलसे आधसेर जलतक की पिचकारी गुदा में लगावै इसउपायका अधिकबखान आगेहोगा॥

३४८--जबतक मलशुद्धि अपने आप होती रहै औषधि के पास न जावै औषधि जितनी थोड़ी ले उतनाही अच्छाहै॥

३४९--बहुधा गर्भवती का मल बँधजाताहै परंतु कभी २ पेटछुट भी जाताहै यह तबहोताहै कि मल पहिलेसे रुकाहोवै प्रकृतिपेट की शुद्धि

आताहै तो अंडीकातेल अट्ठमें एकयादोवारलेवे॥

३६७--जबमरसे दुखदेरहेहों तो आहारभी साधारण पुछकरै अग्नि बढ़ानेवाले पदार्थ न खावैं अर्थात् ऐसाभोजन और पान न करै जिससे लोहू न भड़कै मस्से गर्भवतीको बहुधादुःखदेतेहैं और कभी ऐसेबिगड़ बैठते हैं कि जबतकजाया नहींहोता कोईउपाय उनपर नहीं चलता जाया केपीछे अपनेआप अच्छे होजातेहैं॥

३६८--रक्त बहनी नाड़ियों के तननेसे पांव सूजजाना--बहुधानाड़ियोंके पसरने और तनने से पांव बहुत सूजजातेहैं ऐसे कि फिरस्त्री चला फिरीसे बैठ रहतीहै रक्तबहनी नाड़ियों को जब गर्भ दबाताहै तब ऐसा होताहै जिन स्त्रियोंके बालक अधिक होतेहैं उनको यह व्यथा बहुत होतीहै ऐसी औरोंकोनहीं जो ब्याह अधिक अ-वस्था परहो या गर्भ बहुत भारीहो और नीचेको धसकै तबभीपांव सूज जातेहैं जो अधिक पीड़ा जानपड़ै तो बैद्यसे उपाय करावै॥

३६९--जो सूजनभीहो औरटांगपांव ठंढेहों तो डुमटकी पट्टी २॥इंच चौड़ी और ८ गजलंबी

अंगुलियोंसे लेकर घुटनेतक दोनोंटांगोंमें बांधे उससे आराम मिलेगा ॥

३७०--कभी २ पेटके बहुत अधिक बढ़जाने सेभी स्त्रीको कष्ट जान पड़ता है ऐसा कि वह आरामसे चल नहीं सक्ती यहमोटी और उन स्त्रियों को जिनके संतान अधिक हुईहै बहुत सताताहै और विशेष कर उनको जिन्होंने अपने पहिले जायोंमें पेटको पट्टीसे ठीक २ नहींबांधा ॥

३७१--जो स्त्री निबलहोतो उसको फलालेन की पट्टी पेटके ऊपर ऐसी बांधनाचाहिये कि उसके दोफेर गुदापर रहैं और पट्टी न बहुत ढीली बँधै न बहुतकड़ी ॥

३७२--जब पीरें आती देखै तो स्त्रीको जंगल होआना चाहिये क्योंकि ऐसेमें कोठेके शुद्ध न होनेसे व्यथा उसको अधिक बढ़ जावैगी और पीरेंभी बहुत आवेंगी परंतु संडास पर बैठकर झाड़ा होनेको बल न करै उससे उलटी बुराई होगी ॥

३७३-गर्भवतीको दांतकी पीड़ाभी बहुधाहोतीहै परंतु ऐसेमें दांत न उखड़ावे उससेगर्भपात

३९०--गर्भरहनेपर कभी२ छातीऐसी सूज जातीहैं और दूखतीं हैं कि स्त्री भड़भड़ा जातीहै और उसको जानपड़ता है कि यातो कोई फोड़ा उठनेवालाहै या छातीपकनेवाली है परंतु कुछ भयकरनेकीबात नहींहैं सूजन और दुख गर्भके कारणहै धीरे२ अपने आप दूर होजावेंगे और कोई औगुण न होगा सचतो यहहै कि इससमय छातियोंमें बड़ी उलट पलट होरहीहै वे बढ़तीं हैं और उस बड़े कामकेलिये सजि और सम्हल रहीहैं जो जाया होतेही उनको देना पड़ेगा ॥

३९१---उपाय---सांझ और भोर उनपर (You de cologne) मलै और फलालैन ऊपरसे लपेटले परंतु फलालेन के नीचे स्तनोंपर नैनसुख कपड़ा रक्खे कि जिस में फलालैन की रगड़ उनपर न लगे नहीं चिनचिनावैंगी लेप के करनेसे कुछ दूधसा पानी कढ़ जावेगा और उससे आराम मिलेगा चोली ढीली पहिरै और उसमें कोई कड़ी वस्तु नहोवे ॥

३९२--आहार ऐसेमें साधारण थोड़ा और पुष्टकरै चावल साबूदाना अरारूट आदिहितहैं

हरी भाजी गुठलीके कुपक और कच्चे फलों से दूर रहना चाहिये॥

३६३--शरीरको और बिशेष कर आंत और पांवको गरम रखना चाहिये जिसस्त्रीको जंगल होतेहोंउसको देहपरफलालैन रखना चाहिये॥

३६४--गर्भवती स्त्री को मूत्रस्थान में रोग अधिक होतेहैं कभी यहस्थान अशक्त पड़ जाता है और मुतासही नहींलगती और कभी उसका ऐसा कोप होता है कि बार २ पनाले पर जाना पड़ता है और कभी २ पिछिले दिनों में मत रुकता नहीं चलने नवने खांसने छींकने में जो शरीर पर थोड़ा भी बलपड़ा और मूत अपने आप बाहर आया कभी बिना बल किये ही उसकी बूंदें निकस पड़तीहैं और स्त्रीके साधे नहीं सधतीं॥

३६५--जोमूत न आताहो तो उसका उपाय थोड़ा चलना फिरना और तीन २ चार २ घंटे पीछे पनालेपर जाना है॥

३६६--जो मूत न रुकता हो तो कुछ भय न करै यह उपाधि गर्भके कारणहै जायेक पीछे

लिखदेना उचितसमझाजाताहैकिजिससेउसको अपनेसंकट औरउनकेउपाय विदितहोजावें और उनको वह पढ़सीख और समझ रक्खें नहीं तो उसकी मूर्खताकाफल पेटकेबालककी मृत्यु और स्त्रीके शरीरको रोगहोगा यह कहना भूलहै कि ऐसेसबकाम वैद्यके ऊपरछोड़दे क्योंकि उसको तो तब पूछतेहैं कि जब हानिपहिले होरहतीहै सिवाइ इसके अपनी दशा आपकोही ठीक जान पड़तीहै इसज्ञानके न होनेसे कितने जीव मारे पड़ेहैं यहकभी माननेके योग्यनहीहै कि एक दो घड़ीया कुछ पलोंके भीतर वैद्य गर्भिणीका सब वृत्त जानलेगा और उसको गर्भपातके रोकदेने का उपायबतलादेगा ॥

४१५–इसको निश्चित जानो कि गर्भपात होनेसे प्रथम शरीर को निबलई बढ़ती जातीहै जाये से इतनी निबलई नहीं होती दूसरे–जहां एकवार गर्भगिरा फिर उसका तार वंध जाताहै कि होते २ उससे देह टूटजातीहै और बालक होनेकी आशा नहींरहती जिस स्त्रीके पीछे यह रोग लगजावेउसकी बड़ी दुर्गति होतीहै ॥

४१६--कारण--एकथोड़ासा कारणपाकरभी स्त्रीको बहुधा गर्भपात होजाताहै कारणगर्भपात के येहैं--अधिक चलना, घोड़ेपर चढ़ना, गाड़ीमें बैठकर ऊंचे नीचे गैलामें चलना, बहुत दूरतक रेलगाड़ी में जाना, अधिक श्रमकरना बहुत २ रातिगयेतक बैठारहना, पतिके पास बहुतजाना (मैथुन) गिरपड़ना, मन चित्तपर अतिक्षोभ भय या चिंता का होना, थकवाई, बहुत उचकना घमक धक्का या चपेटका लगना, चढ़ने उतरनेमें सीढ़ी चूकजाना, छतपर से गिरपड़ना, बोझउठाना, तीव्र भेदी औषधिलेना, पारा (केलोमिल) की भस्म खाना, मल का अधिक रुकजाना, निबल शरीर, क्षईरोग, अधिक बिहार, नाचना अबेरा सोना, कड़ापेट बांधना अर्थात् कोईवस्तु या कर्म जिससे चित्त या शरीरको अधिकक्लेश पहुंचे ॥

४१७--रेलगाड़ीमें अधिक दूरतक जानेसे निःसंदेह गर्भपात होजाताहै स्त्रीको बालकके फड़क उठनेसे पहिले रेलगाड़ीमें बहुत लंबा न जाना चाहिये और बालक उत्पन्न होनेके जन्म

४३२-जिसस्त्रीका गर्भ गिरजाताहो उसको गर्भ रहनेसे पहिले अपने शरीरको पुष्टऔर बल-वान् करना चाहिये उसकी विधियहहै कि कुछ महीनों पतिसे अलग रहैं कहीं नीरोगस्थान में जाकर रहैं परंतु बहुत भीर भार में न रहैं ॥

४३३--सबेरीसोवै-पवनीक घरमेंरहै-आहार हलका और पुष्टकरै थोड़ा श्रमकरैं और उसके बीच २ में सस्ताती जावे--ठंढेजल से नितन्हावै जाड़ेमें तो पानीको गुनगुना करले फिर उसकी गरमी घटाते २ ठंढेपानीसे न्हानेलगै--गर्भरहने पर नित दिनमें अधिक लेटीरहैं चित्तको शांतर-क्खै--साधारण आहारकरै मदिरा पान न करे सबेरी और पतिसे न्यारीसोवै--भेदी औषधि ज-हांतक बनै न खावै--और जो उसके बिनालिये न बनै तो कोमल औषधिलेवै--जैसे अंडीकातेल या अंजीर दाख और सनाइकी गोली और येभी प्रयोजनमात्र ले क्योंकि बहुत जंगलजानेसे भी गर्भपात होजाताहै ॥

४३४--थोड़ासा नित चलना फिरना भी उ-चितहै अधिक न चलै समुद्रकेतीर रहना भी

हितहै परंतु उसमें न्हावेनहीं न जहाजपर बैठे ॥

४३५--जिस महीनेमें स्त्रीको पहिले गर्भपात होचुकाहो उस महीनेमें अधिक साधनसे रहै क्योंकि गर्भपात बहुधा उसीसमय पर होगा उनदिनोंमें अधिक लेटीरहै मनको शांतरक्खै नाचरंग रतिजगा आदिमें न जावै रहने और सोनेके घरको पवनीकरक्खै मल पेटमें न रुकने दे आहार साधारणकरै और जो गर्भपातका तनकभी कोई चिह्नदेखै जैसे करिहांव चूतर और तलपेटमें पीर या लोहूकी झलकआना तो तुरत वैद्यको बुलावै क्योंकि इतने पहिले वैद्य इस आपदाके टालदेनेका यतन करसक्ताहै ॥

झूंठीजननेकीपीरोंकाआना ॥

४३६--पहिलोठी की स्त्री को कभी २ झूंठी पीरें आतीहैं रातिको बहुधाउठतीहैं परंतु येपटकी गड़बड़से होतीं हैं उनमे पेट पीठ और करिहांवमें पीड़ा जानपड़तीहैं औरकभी२ चूतरऔर जांघोंमेंभी--अभी यहअंग पिरातोहै फिर वह पिराने लगा उनका कोईसमय नहींबंधरहा कभी२उनमें दारुण ब्यथा होतीहै कभी थोड़ी परंतु पीर न

रजहोने की पिछलीतारीख़	जायेकीपीरैंइस तारीख़केलगबग आवेगी	रजहोने की पिछलीतारीख़	जायेकीपीरैंइस तारीख़केलगबग आवेगी
१०	१६	३	१३
११	२०	४	१४
१२	२१	५	१५
१३	२२	६	१६
१४	२३	७	१७
१५	२४	८	१८
१६	२५	९	१९
१७	२६	१०	२०
१८	२७	११	२१
१९	२८	१२	२२
२०	२९	१३	२३
२१	३०	१४	२४
२२	मई १	१५	२५
२३	२	१६	२६
२४	३	१७	२७
२५	४	१८	२८
२६	५	१९	२९
२७	६	२०	३०
२८	७	२१	३१
२९	८	२२	जून १
३०	९	२३	२
३१	१०	२४	३
अगस्त १	११	२५	४
२	१२	२६	५

कल और बनावट है जो उनका कहना होगया तो वे उसीको गांठि बांधरखतीं हैं जोनहुआ तो उसकीचर्चा नहींकरतीं॥

चौकसी करनेवाली दाई याओरस्त्री

४५३--चौकसी के लिये जो स्त्री रक्खीजावे इसको बहुत देखभाल कर रक्खे चौकसी पर अच्छीस्त्री के रखने से मा और बालक दोनों की भलाई है॥

४५४--चौकसीपर अच्छीस्त्री वहहीहोगीजो अपने कामको सीखेगी विनासीखे यहकाम कैसे आसक्ताहै जो स्त्री गाइबजाइ न जानै उससे जैसे गानेबजानेको कहनाहै उसीरीति अजानस्त्रीको चौकसीपर रखनाहै जैसेवहमूर्खताहै उसीरीति यहभी मूर्खताहै॥

४५५--चौकसीकोजो स्त्रीरक्खैवहअवस्थामें मझोलहोवै जो थोड़ीअवस्थाकीहोगी वह वे स-मझ औरदांत निपोड़ीहोगी अधिक अवस्था की होगी वह वहिरी बुद्धिहीन होगी और यहकाम देना उसको भारीहोगास्वभावकी धीरीहो भड़ भड़ियानहो तथा भलीदयालू प्रसन्नमन सुशील

दृढ़ और हँसमुखहो कोई२ तो स्वभावसेही ऐसी होतीहैं मानो इसीकामकोगढ़ीगईहैं कोई हलके पांव मीठाबोलनेवाली मुसक्यात मुखऔर हाथ को सधीहोतीहैं कोईजच्चाको भोजनही अच्छा बनाजानतीहैं जिसमें येसबगुणहोंवहतोअमोलहै॥

४५६--किसी२ की यहही बानि होतीहै कि समय बे समय वह कुछ न कुछजच्चाको खिलाती ही रहतीहै यहनहीं देखती कि भूख उसकोहै या नहीं यह मूर्खताहै भोगमें या रोगमें बिनाभूख भोजन कराना अच्छानहीं उससे बलनहींआता उलटी निबलई होतीहै और पेट और दूधमें गड़-बड़-सोतेसे जगाकर जच्चाकोभोजन न करावै॥

४५७--चौकसी परखी बतोल कहानीकहने वाली कुरबुरानेवाली और खिझानेवाली न हो उसने जायादेखा और भुगताहो करकस न हो बालकोंपर लाड़करने वालीहो और अपनीदौड़ धूप और श्रमकरने को रातिदिन कभी जी नछि-पातीहो हलकी नींदसोतीहो घनीनींद वाली या बहुतठोरनेवाली अच्छीनहीं जच्चाकीनींदमें बिघ्न न पड़नेदे और उसके और उसकेबालकके तथा

आजातीहै और थोड़ी २ बार में होने लगतीहैं परंतु यहांसेही बढ़चलतीहै ॥

४७७--इससमय बहुधा देहमें कंपन होने लगताहै ऐसा कि दांती बजने लगतीहैं इसमें कुछ बुराईनहीं यहजतलाताहै कि स्त्रीको उत्साह बढ़रहाहै और काम उसका होताजाताहै ॥

४७८--यद्यपि स्त्री कांपती और थरथरातीहै ऐसी कि कभी २ बिछौना उसकेनीचेका हलता झुलताहै परंतु शरीर उसका ठंढा नहींहोता कांपतीहै और ठंढ उसको व्यापतीहै परंतु देह उसकी नामकोभी ठंढीनहीं होती गरमरहतीहै और रोमा से पसीजतीहै ॥

४७९--गरम २ चाह या गरम दलिया देनाहीकंपनका उत्तम उपायहै एकया दो कम्बल उसको उढ़ादे जिसमें पवन शरीरको न लगे ज्योंही उसको गरमी या भरकलगती जावेवैसेही कम्बल उतारतीजावे देहको बहुतगरम करदेने से निबलई होतीहै और पीरें बढ़जातीहैं ॥

४८०--पीरोंकेहोतेही स्त्रीको बहुधा उबकाई आतीहैं और जबतक पीरें आती रहतीहैं उब-

काईभी बनी रहतीहैं उलटीभी होजातीहै और पेटमें कुछनहीं रहता ॥

४८१--यह चिह्न भलाहै इससे जापेका सुगम और सीधा होना निश्चय होताहै परंतु इसमेंचित्त अधिक बिगड़ता है ॥

४८२--इससे भलाई यह होतीहै कि जो अंग जननेमें काम आतेहैं वे कोमल औरढीले पड़ जाते हैं और जाना जाताहै कि कामठीक होरहाहै ॥

४८३--ऐसे में पेटको औषधि आदि देकर छेड़ै नहीं पीरों के बंद होतेही उबकाई दूरहो जावेंगी ॥

४८४--स्त्रीको चाहिये कि किसीके कहनेसे पीरोंमें बालकके बाहर आनेको ऊपरसे बल न देवै संगसहेली बहुधा उसको यहही सीखदेती हैं इससे पीरोंमें उतावल होनेकी ठौर उलटी ढीलहोगी ॥

४८५-पीरोंमेंस्त्री बिछौनेपरही न लेटीरहै चलै फिरै या बैठजावै हां जब इच्छाहोवे तबजा लेटै ॥

४८६--कुछकाल पीछे पीरोंका ढंग बदल

वश्य नहींहै कि जायेकी आदिमें पीड़ा होवेही यद्यपि बहुधा ऐसाही होताहै परंतु ऐसाभी देखाहै कि बालकहोनेमें पीड़ाहुईही नहीं ॥

५०१--साधारण जायेकी पीरोंकी तीनठेक हैं पहिली--चेतानेवाली ठेक जिसमें गर्भ धमक आताहै और झलकदेख पड़तीहै, दूसरी--पसरने की ठेक जिसमें पीरकी दरांती चलतीहै गर्भका मुख धीरे२खुलकर या पसरकर इतना फैलजाताहै कि बालक या शिर उसमें होकर कढ़आवे, यहांसेही तीसरी अर्थात् पिछिलीठेक लगती है जिसमें गर्भकेनीचे झूमआनेकी व्यथाहोतीहै और बालक बाहर आताहै ॥

५०२--अब चेतानेवाली ठेकमें जो तीनोंठेकोंमें सबसे अधिक ठहरतीहै स्त्रीका कोठेमें बैठा रहना अवश्यनहीं और न उचितहै घरकाकाम करना चलना फिरना उसको अच्छाहोगा ॥

५०३--दूसरीठेकमें कोठासे बाहर न आवे परंतु वहां लेटी न रहै उसमेंभी चलै फिरै और जबपीरहो तो लेटभीजावे फिर उठबैठे ॥

५०४--पहिली और दूसरीठेकमें पीरोंकेआ-

नेमें ऊपरसे बल न करै जैसाबहुधामूर्ख दाई बत-लातीहैं देहका जब इसरीति बलघट जावैगा तो बालकहोनेमें उलटी अबेरहोगी सिवाइ इसके जबकि गर्भकामुख पसरताजाताहै तोऊपरसे बल करनेमें कुछलाभ न होगा अभी गर्भका मुख तो पूरा२ खुलाहीनहीं फिर बालक कैसेहो पड़ैगा जो ऐसे बालक कहीं आभी सक्ता तो अंतइसका बहुतही बुराहोता गर्भफटजाता इसलिये स्त्रीको ऐसेसाहससे दूररहनाचाहिये हां तीसरी ठेकमें थोड़ाही बलकरनेसे बालक बाहर आजावैगा ॥

५०५--तीसरी ठेकमें स्त्रीलेटीरहै गर्भझूमने का कष्टही संकेतहै कि अब वहऊपरसे बलकरै॥

५०६-पिछिली ठेकमें जोपीड़ा अधिकहो और स्त्रीकामनचाहै तोकीकमारै उससे उसकोसहारा मिलैगा जो कोई कीकनेको बरजे तो न मानै ॥

५०७--पिछिली ठेकमें भी जबतक ठीक२ पीड़ा न हो ऊपरसे बल न करै ऐसाकरेगी तो उसको हानिहोगी ऊपरसे बलकरनेमें युक्तियह है कि स्वास रोककर बलऐसाकरै जैसा जंगल जानेमें करतीहो ॥

और गरमजलमें बालकको गोतादेवै इसपरभी जोस्वासनआवे तो पानीमेंसे निकालले क्योंकि पानी में अधिक रखना अच्छानहीं बहुधा इन युक्तियोंसे कामबनजावेगा जो कदाचित न बनै-तो डाकटर हाल साहबका बतलायाहुआ उपाय करै अर्थात् "बालक को शिरके बल औंधा लेटा देवै और साधकर उसकी सब देहको इधरसे उधर और उधरसे इधर बारबार इतना वेगि लोटै फेरै कि एकमिनट में १५ बार लोट पलट होजावै ॥

५३०--दूसरीयुक्ति रुकेस्वास के चलानेकी अपनी स्वाससे बालककी स्वास चलानाहै दाई अपने बाहेंहाथसे बालक की नाक बंदकरै ऐसी कि नकुनों में होकर भीतर पवन न जानेपावै फिर अपना मुख बालकके मुखसे लगाकर उसमें फूंक मारै उससे फेफड़े (स्वासस्थान) फूल आवैंगे जोंहीफेफड़े भीतरफूलें सोही दाहेंहाथसे छाती दबाकर पवन को काढ़दे यह स्वाभाविक स्वासके आनेजानेकी नकल करनाहै कुछमिनट तक बारबार ऐसाही करै अर्थात् एकमिनट में

१५ बारकरै बहुधा श्रमकरनेवालेका श्रम सफल होगा उसांसका हड़बड़ाहट सुनाई पड़ैगा और प्राण आजानेकी यहही अगुआनीहै ॥

५३१--जबतक स्वांस न चलने लगै और नारमें नाड़ीकी धड़क होतीहो--तबतक नारको न बाँधै जो स्वांस आने और बालक के रोनेसे पहिले नार बाँधदोगे तो बालक के चेतने का भरोसा बहुत थोड़ाहै ॥

५३२--जबतक नार अलग नहींकिया और उसमें धड़क बनीहै तो माकी स्वांसके सहारेका बालकको गुण पहुंचसक्ताहै ॥

५३३--जो होठोंसे चूतर खींचने तथा ऊपर लिखीं दोनों युक्तियोंसे काम न हो तो बालकको सुहाते २ गरम जलमें गलेतक बिठादे जो पीरैं ठंढी और कठिन आईहोवें तो गरमजल पहिले से कररक्खै ॥

५३४--बालकनिर्जीव जन्मा वह होताहै जो पूरेदिनों से दो महीने के लगभग पहिले हो-जाताहै ॥

५३५--अब विचार करना चाहिये कि नि-

उससे जच्चाको कुशलपूछो परंतु कोठे के भीतर मतजाओ बहुतदेखाहै कि ऐसेमें आराम देने से बढ़कर जच्चाको कोईउत्तम औषधि नहींहै॥

५५५--सोनेसे पहिले जो थोड़ीभीमूतागमहो तो उससे निवटकर सोनाचाहिए इससे अधिक आराम मिलेगा और नींद अच्छी आवेगी॥

५५६--जो जायेकेहोतेही वहांही मूतले-वैतो औरभी अच्छाहै जायेकेपीछे खड़ाबैठजाना अच्छानहीं उसमें लोहू उयय पड़नेका डरहै॥

५५७--जो मूत न आताहो तो उसको छिपावे नहीं तुरतकहदे कि जिससे उसका उपाय कि-याजावे ऐसी लज्जा कामकी नहीं क्योंकि जि-सकोकठोर और ठंढीपारें आतीहैं बहुधा उसका मूतरुक जाता है ऐसेमें विना उपायकिये मूत नहींआता॥

५५८--दोचारबार करनेसे १२ या १५ घंटे केभीतर जो मूत न आवै तो यहयुक्ति करनाचाहिये कि मूत्रपात्रको अच्छा गरमकर उसकी कोरपर फलालेन लपेट दे जच्चाको घुटना कर बिछौना परबिठादे दाई उसको ऊपरसे साधे रहे उसके

कंधोंपर कोई ऊनी भारी कपड़ा डाल दे घुटनों के बीचमें उसपात्र को लगाकर मुत्ती करावै यह युक्ति ऐसी है कि उससे मुत्ती होजावैगी ॥

५५९--जो इससेभी मुत्तीनहो और २४ घंटे बीतिजावैं तो वैद्यसे उपायकरावै अबबिना सलाई डालनेके कामनहोगा पर इसमें कोईलज्जा या हानि स्त्रीकी नहीं है ॥

५६०--जो कठिनपीरोंके आनेमें स्त्रीको बार२ पनालेपर जानापड़ाहै तो सलाई डालनेकी आवश्यकता न होगी इसकाभी चेत राखै ॥

आतें (गुदा)॥

५६१--जायेके पीछे बहुधा मल रुकजाताहै और प्रकृतिने यहरोक शोचकर रक्खीहै कि उससे आसपासके अंगोंको आराम मिलताहै विशेषकर गर्भस्थानको इससे उसको छेड़ना अच्छा नहीं उनसे तीनदिनतक न बोलै कभी तीनदिन पूरेनहीं होनेपाते और झाड़ा बे औषधिही या गरम२ कहुआ(coffee)के पीनेसे होजाताहै यह सबसेअच्छा क्योंकि औषधिलेनेसे विनाऔषधि लिये झाड़ाहोना अच्छाहै जो गरम कहुआ लेने

पुष्ट की जावे आहार सबकेलिये एक भांतिका नियत नहीं होसक्ता जच्चाकी प्रकृति और बल के अनुसार देना चाहिये साधारण बुद्धि और सहज विचार से भोजन करे अर्थात् साधारण बुद्धिसे देखै कि जच्चाकी प्रकृतिको क्या सहेगा और विचार इसका रक्खे कि जो सहै वह दियाजावे ॥

पान ॥

५७७--दलियामें दूधकादेनाअच्छाहै उससे दूध स्त्रीका अच्छा होगा ॥

५७८--मदिरा आदि जबतकवैद्य न बतावे कभी न देवै ॥

५७९-गरमीऋतुमें प्यासबुझानेको ठंडीकरके चाहदेना अच्छा होगा उसमें मीठा थोड़ा डाले और मलाई दूधकी अधिक टटका दूधभीहितहै ॥

५८०--जोमलशुद्धी न होवे तो चाहकी ठौर कहुआ(coffee)चाहकी रीतिसे पिलावे उससे मलशुद्धी होजावेगी और भेदी औषधि न खाने पड़ैगी कहुआ को बड़े तरके लेवै और उसको पान न समझै औषधि जानै ॥

५८१--एकअट्ठेके पीछे दूधपानीकी लस्सी गरमी ऋतुमें लेना गुणदायकहोगा परंतु आधा दूध और आधा पानीहो पानीके मेलसे दूधमल को न बांधैगा सिवाइ इसके अकेला दूध पचने में भारी होगा॥

५८२--अकेले दूध पीनेसे मलकीरोक होती है पानीको समान मिला लेनेसे उसका भारीपन मारा जाताहै और मलशुद्धी होती रहतीहै ग्रंथकार भली परीक्षा करचुकेहैं कि पानीकीठीक मात्रा उत्तम भेदी औषधिका गुण रखतीहै और पानीके मिलादेनेमें दूधमें भारीपन न रहेगा॥

स्थानकाबदलना॥

५८३--ऋतु और जच्चाके देहके अनुसार उसका स्थान बदलना उचित होगा जो दूसरा स्थान निकटहो तो १४ दिनपीछे बदलदे या ऐसा करै कि दिनमें दूसरे कोठा या तिवारेमें जच्चाको लेजावै और उसके कोठेके किवाड़ खोलदे कपड़े उसके सुखादे और उनको पवन दे और रातिको उसको फिर उसी कोठेमें ले आवे-२१ दिनकेपीछे स्त्री बाहर आ सक्ती है

गतिहोगी कि उससे यातो आगेको बांझहोजावें गी और जो यह न हुआ तो गर्भ उसका रहजा- वैगा और विना दूधपिलाये अधिक संतानहोने से जो हानि होतीहै वह न कहीही अच्छीहै देह कुछ कालतक बना भी रहै परंतु अंतमें बिगड़ेगा रोग खड़ेहोंगे--बुढ़ापा वेगि आवैगा और अका- ल मौतहोगी बड़ी कठोरता और पापकी बातहै कि समर्थ होकर मा अपने वालकको दूध न पिलावै यह तो अजान जंगली पशु भी नहीं करते वैसे व कैसेही दुष्ट और नीचहों समुद्रके बड़े २ घोर जीव भी अपने बच्चोंको दूध पिलातेहैं कोई २ पुरानी दाई यह कहतीहैं कि वालकको कुछ दूधपिलाओ और कुछ ऊपरी आहारदो परंतु यह भूलहै चार पांच महीनेतक सिवाइमा के दूधके और कुछ वालकको देनाही न चाहिये इसकेपीछे जो माका दूध पूरा न होवे तो और वस्तु देनी चाहिये इसलिये सोचो--माकी और वालककी नीरोगता और मनुष्य योनिका सुख डांड़पर रक्खाहै जो निश्चयकरो ठीक सोचवि- चारकर करना॥

स्तन ॥

५६३--जायेके श्रमसे चेतकर अर्थात् उससे चार या छः घंटेके पीछे स्त्रीको अपने स्तनों को सम्हालना चाहिये बिशेषकर पहिलोठीमें ॥

५६४--पहिलोठी में तीसरे दिनतक दूध बहुतथोड़ा होताहै परंतु बहुधा तीसरेदिन और उसके पीछे दो तीन दिनतक सूजन कड़ापन फुलाव और पीड़ा छाती में होती है इसलिये पहिलौठी में सावधानी और चेत अधिक रखना चाहिये ॥

५६५--ऐसेमें ज्वरांश भी जान पड़ताहै और कभी २ अधिक बढ़आताहै परन्तु बहुधा २४घंटे से ४८ घंटे तकही रहता है जो कोई और बिघ्न बीचमें न होजावे--उसकी तीन अवस्था होतीहैं पहिले ठण्ढ बीचमें गरमी और अन्तमें पसीना मस्तकमें तथा कुचोंमें और तलपेटमें पीड़ाहोती है और दूधके होआतेही जाता रहताहै अबजो ऐसेमें चौकसी और ठीक २ सम्हाल न कीजावे-गी तो छाती पकजावैंगी ॥

५६६--जो छातीमें दूध होवै (और उसका

मिलजाना या उसका निश्चय करलेना बड़ा कठिनहै ॥

६१२--मा और धाइकीअवस्था-यदि धाइ का दूधमाकेदूधसे दोचारवर्ष पहिलेकाहै तो जब बालक उसको पियेगा मल उसका बंधजावैगा और अपनी माकादूध पियेगा जो उसीके लिये रचागयाहै तो मलशुद्धी उससे ठीक २ होतीरहैगी--दूधकागुन बालककी अवस्था देहस्वभाव और उसकी बढ़वारकेसंग उसीके अनुकूल बदलता जाताहै इसीलिये माताके दूधकी महिमा अधिकहै ॥

६१३--जो माता विचारसे नहींरहती उसके बालकको रोग उठआते हैं विशेषकर त्वचाके--सूजन होआतीहै और इनका उपाय करना कठिन होजाताहै और धाइपुष्ट भोजन भलेहीकरै परंतु आहार साधारणहो तो उसका दूध शुद्ध और पूरकस होता है ॥

६१४--हमारे अर्थका अनर्थ मतकरना--यह हमनहीं कहते कि बात२ पर फिंतकरै--अनेक प्रकारका आहार (मांसआदि और धरतीमें उ-

पजेपदार्थ) करै--घी दूध कंदमूल फल लोटफेर करखावै परंतु जो देखै कि मुझको या मेरेबालकको नहींसहता उसको न खावै ॥

६१५--दूध पिलानेवाली माको प्यासअधिक लगतीहै पर ऐसेमें अंगूरीआदि मदिरा न पिए उससे प्यास न बुझैगी यह तो आगमें घी डालनाहै उत्तमपान उसको जलहै या जल और दूधकी लस्सी या कालीचाह ठंढीहो या गरम कालीचाह ठंढीकरके पीनेसे प्यास बुझजातीहै ॥

६१६--जो दूधपिलानेवाली माकाचित्त गिरताहो तबभी मदिरा न पिए उसकागुण थोड़ीबाररहताहै कुछुचलना फिरना थोड़ीचाहलेलेना किसी सहेलीसे बातेंकरना यहही उसकी उत्तम औषधिहै अच्छापुष्ट भोजनकरै जैसे दूध चावल खीर आदि ॥

६१७--दूधपिलानेकेदिनोंमें चलाफिरी जितनी कीजावै थोड़ीहै--माता बालक दोनोंकोहित है जबतक निर्मल पवननलेगी दूध उसकीउत्तमतानहोगी जिससे माकेदेहको गुणहोगा उससे बालककोभी होगा--जो माघरमेंही बैठीरहतीहै

रहतेहैं हे अघाईहुई धनवाली आलसी सुंदरियो यह रहनि छोड़ो नहीं उसके फलभोगो कंगालों के नीरोग छोटेमोटे गुल्लाब केसे फूल हंसमुख बालक होनेदो और अपने धनवालोंके रोगी मुरझे पीले डरावने स्त्री पुरुषदेखो जो बहुधा वैद्यकेही आधीन रहतेहैं और संसारमें रहनेके अपनेदिन काटतेहैं उद्यम जैसे प्रकृतिका धर्महै और मनुष्य को सुखभोगके लिये अवश्यहै वैसेही टलवाई दुखकी माताहै॥

६३१--इसलिये पूरा उद्यम रखना चाहिये चाहै चलांफिरीकी द्वाराहो या घरके धंधेमें क्यों-कि परमेश्वर रूप भेषका आदर करनेवाला नहीं है उसकी आज्ञाहै कि उद्यम स्त्री पुरुषके बांटप-ड़ाहे! कैसे मंगलकी बातहै कि उद्यम वश बेवश करनाही पड़ताहै जो न करें तो उसके दंडमें हम को सुख और नीरोगता छोड़ने पड़तेहैं क्योंकि मनुष्य जातिके पीछे जो २ रोग और दुख लगेहैं उन सबका बड़ा उपाय उद्यम है॥

६३२--जो माता बेचेत आलसी बनकर नित आरामसे पड़ी और बैठी रहतीहै वह अपने बा-

लकको दूध पिलानेमें अधम और अभागीहोगी मूर्छारोगी वह आतुर वह अजीर्णरोगी वहलटी वह और मनगिरी वह रहैगी--दूध थोड़ाहोगा और सो भी औगुनी बालक उसका चौनापीला रोगीहोगा और बेसमय चितापर पहुंचैगा इसी लिये कामकाज निर्मल पवनकालेना चलाफिरी दूध पिलानेवाली माको अवश्यहैं जो पुष्ट और चंगी रहना चाहैगी तो यह करनाहीं पड़ेगा" बिधाता ने उद्यम को अवश्य जानकर रचा है लेकिन उसको धर्म ठहराया है और बर्ताव ने उसको आनंद माना है,, ॥

दूधपिलाने में रजस्वला होना ॥

६३३--जो दूध पिलानेके दिनोंमें स्त्री रज-स्वलाहो तो पतिके पास न जावै नहीं तो ऐसेमें फिर गर्भ रहजावैगा और बालकको जितनेदिन दूध मिलना चाहिये न मिलैगा और ऊपरी आहार उसको सबेरा देनापड़ेगा इसके सिवा-इ बेगि २ बालक जनने से उसका शरीर भी टूटजावैगा ॥

६३४--किसी २ की समझ यहहै कि जोमा

६४८--नौरोग पुष्ट स्त्री जिसके कुच और स्तन भरे पूरे उठेहैं उसकी छाती नहीं पकती-निवल स्त्रियोंको यह पीड़ा होतीहै जिनके कुच और स्तन पूरे नहींभरे कारण इसका यहहो है कि कुमारपनमें वे सुखभोगमें रहीहैं वे अंग उनके सबलनहीं पड़नेपाये अंगिया कड़ी कसनेसे स्तनोंकी बढ़वार मारीगई और वे छातीमें भीतर घुसगये देखो ऐसी २ मूर्खताओंसे शरीरको मत बिगाड़ो बहुतसे बालक अपनी माका पुष्टकर्त्ता दूध न पानेसे और धाइके ऊपर छोड़दिये जानेसे मर २ गयेहैं ॥

६४९--पहिलोंठीमें और उसके पहिले महीनोंमें बहुधा छाती पकजातीहै इस व्याधिसे पहिलेसेही बचना चाहिये दूध पिलानेमें छाती को उघाड़ न दे जहांतक होसके छातीको गरम रक्खै दूसरा कारण छाती चिथमजानेका पलँग पर बैठकर दूध पिलानाहै वहां लेटकर दूधपिलावै बालकका पहिलेसे जैसा ढबडालोगी वैसाही पड़जावेगा इसलिये अच्छा ढब डालना चाहिये ॥

६५०--स्तनके दुखनेसे भी छाती पकजाती है क्योंकि पीरकी मारी बालकको लगानेसे वह डरतीहै अपने अच्छेही स्तनसे दूध पिलाती है सूजे स्तनमें दूध भरजाताहै और जब उसको निकास नहींमिलता तो उससे सूजन बढ़जाती है और पीब पड़जाताहै ॥

६५१--स्तनके पूरे न उठनेसे भी छातीपक जातीहै क्योंकि पूरा ऊंचा न होनेके कारण बालकके मुंहमें नहींआता जिस स्त्रीका स्तन बालपनसे अति बिगड़गया है वह अपने बालक को आप दूध न पिलासकैगी. बालक दूध पिया चाहता है वह उसको मिलता नहीं भीतर दूध हैही बस वह जकड़कर रहजाताहै उसीसे पीड़ा होआती है और छाती पकजातीहै और बालक को ऊपरी आहारदेना पड़ताहै ॥

६५२--छाती पकजानेका कारण बहुधा यहही होताहै कि जब बालकको स्तनसे लगाया तो वह दूध ढूंढ़ताहै और स्तनमें उस समय या तो थोड़ादूधहै और बालक अधिक पियाचाहता है या दूधहैही नहीं बिनाहोने दूधके जब बालक

रोग होजानेका डरहै और माको संघी वहिरी होजाने का जिन देशों में चौदह या अठारह महीने तक मा बालक को दूध पिलातीहैं वहां संघी औरबहिरी अधिकहै इतनी उन देशोंमें न पाओगे जहां नौ या दस महीने तकही दूध पिलाया जाताहै ॥

६६३--समय ऊपरी आहार देनेका--उसका नियत करना बालक के बल और मा की शरीर दशापरहै परंतु सबमिलाकर नौमहीनेका परता अच्छा बैठताहै जो मा निर्बल हो तो छठे महीने सेही ऊपरी आहार देनापड़ेगा और जोबालक निर्बल होगा या उसके कोई रोग हो तो बारह महीनेतक दूध पिलाना होगा परंतु वर्षदिन के पीछे दूधपिलानेसे लाभकी ठौर बालकको हानि होगी और माका शरीर टूटैगा ॥

६६४--जो वर्षदिनके पीछेभी दूध पिलाया जावै तो बालक बहुधा पीला कफ्फसरोगी और गांठिजोड़का निर्बल होजाताहै और मा आतुर लटी और मूर्च्छा रोगिन होजातीहै ॥

६६५--वर्षदिनके पीछे दूधपिलानेसे संभव है कि बालक के घुंटने और टांगें झुकजावें पिंडलीं बल न पकड़ैं छाती सिमटीरहैं निदान उससे देहकाडोल कुडोल और छोटाहोजाताहै॥

६६६--ऊपरी आहार देनेकी क्रिया, मा ऊपरी आहार धीरे २ देवै दूधअपना थोड़ा २ पिलातीजावै और ऊपरीआहार दिन२ बढ़ाती जावै फिर एकबार रातिको अपनादूध पिलाने लगै और अंतमेंछुड़ादे या कुछदिनोंको बालक से अलगहोजावै टटकादूध लेकर उसको गरम करले जिससे खटा न जावै और माके दूधकी ठौर उसको दियाकरै रातिको बालकको अपने पास म सुलावै किसीदूसरी घरकीस्त्री या और ऊपरी स्त्री जिसपर भरोसाहो उसको सौंपदे हां छोटी अजान कन्या के ऊपर बालक को न छोड़बैठे॥

६६७--जो बालकको मा अलग न करसकै और अपने पासही उसको रखना पड़ै तो एलुआके चूरन में पानीडाल और उसको एक मेक करके गाढ़ा २ अपने स्तनपर लगाले और तब